

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Nutrición saludable



1: Introducción

Agradecimientos

Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Universidad de Texas Promoción Comunitaria y Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS).



Cuestionario sobre conocimientos





Nutrición saludable Metas del Programa

Ampliar conocimiento sobre el porque una nutrición apropiada es importante para una vida saludable.

Demostrar como una alimentación adecuada ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Capacitar a participantes en hacer selecciones de comidas saludables y aconsejar a clientes sobre estrategias para planear sus comidas.

Proporcionar un currículo que proporcione a promotoras el conocimiento y habilidades sobre los alimentos nutritivos y que puedan compartirlo con sus comunidades.

Este currículo provee el componente de nutrición que complementa el currículo de *Tu Salud ¡Sí Cuenta! Vida activa de por vida.*



Nutrición saludable

Objetivos de aprendizaje

- 🍏 Describir la epidemia de la obesidad y sus implicaciones hacia la salud.
- 🍏 Describir como el balance de energía influye en el mantenimiento de un peso saludable o en la pérdida de peso.
- 🍏 Dar tres ejemplos de como han cambiado las porciones de comida en los últimos 20 años y las implicaciones de estos cambios.
- 🍏 Reconocer el concepto de Go-Slow-Whoa y dar un ejemplo de cada tipo de categoria de comida.

Mas...



Nutrición saludable

Objetivos de aprendizaje

- 🍏 Identificar los seis nutrientes básicos.
- 🍏 Explicar las etiquetas de los Datos de Nutrición y determinar los porcentajes bajos y altos de los valores diarios.
- 🍏 Hacer un plan para una comida saludable.



Nutrición saludable

Materiales del programa en CD

*Presentaciones de PowerPoint, Folletos,
Hojas de Información, Actividades, y Videos*

INTRODUCCIÓN

**PLANEACIÓN DE SUS
COMIDAS**

BALANCE DE ENERGÍA

CONCLUSIÓN

DISTORSIÓN DE PORCIÓN

MATERIAL EXTRA

COMER SALUDABLE

Información y actividades de
diabetes

LOS NUTRIENTES BÁSICOS

APPENDICES

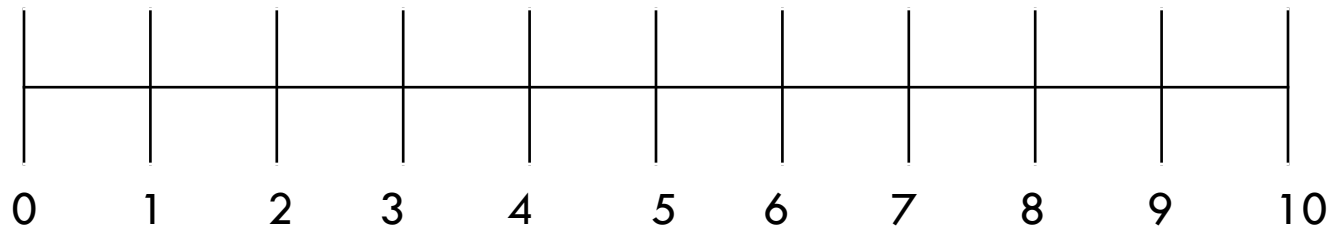
DATOS DE NUTRICIÓN

Glosario

Recursos adicionales

Hojas impresas

¿Que tanta confianza tienes
en estar preparada para dar
información sobre
alimentación saludable?





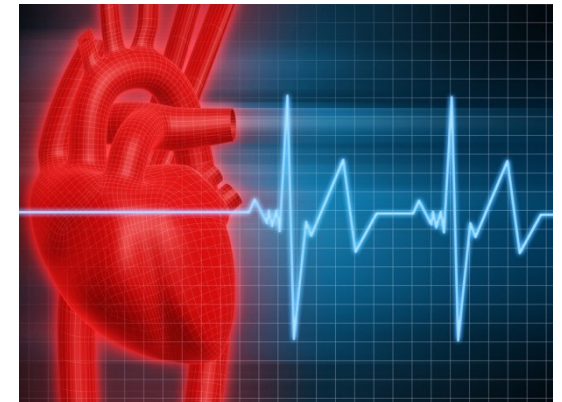
¿Porqué estamos aquí? ...

La obesidad es un epidemia

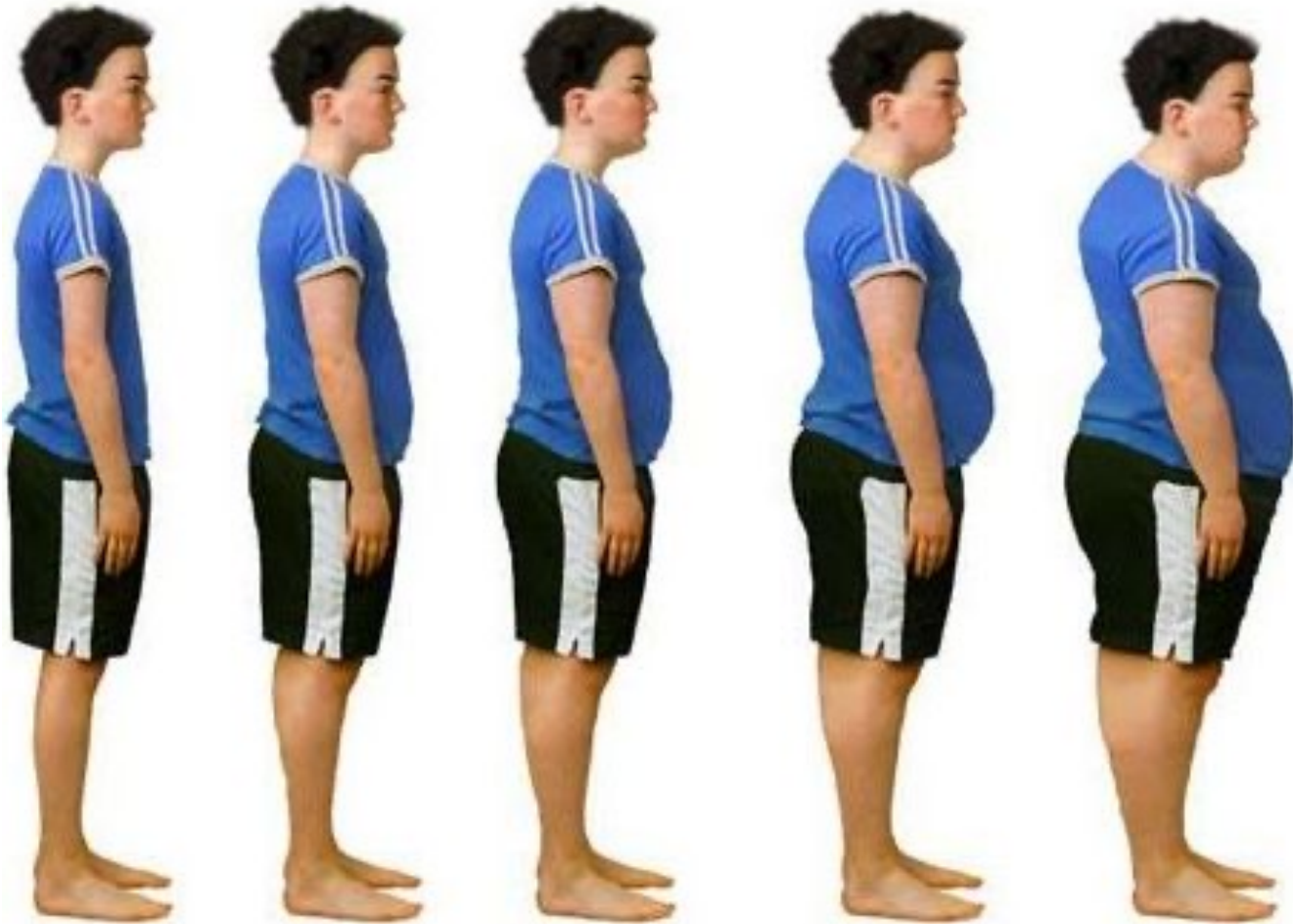
#1 problema de salud que enfrentan los niños en EUA

Ha sido un reto en el área de Salud Pública en el último medio-siglo.

Es el problema de Salud Pública más significativo jamás enfrentado



¿Qué es la obesidad?



Sobrepeso y obesidad en adultos

Índice de masa corporal (IMC)

GRADO DE GRASA CORPORAL BASADO SOBRE ALTURA Y PESO

Tabla de índice de masa corporal (IMC)																																																					
Normal						Sobrepeso					Obeso										Extremadamente obesos																																
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																	
Estatura (pulgadas)	Peso (en libras)																																																				
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258																	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267																	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276																	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285																	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295																	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304																	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314																	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324																	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334																	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344																	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354																	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365																	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376																	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386																	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397																	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408																	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420																	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431																	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443																	

*Para adultos
mayores de 20
años*

Sobrepeso
BMI de 25 de 29.9

Obeso
BMI de 30+

**Extremadamente
Obeso**
BMI de 40+

¿Porqué nos interesa?

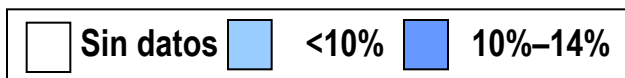
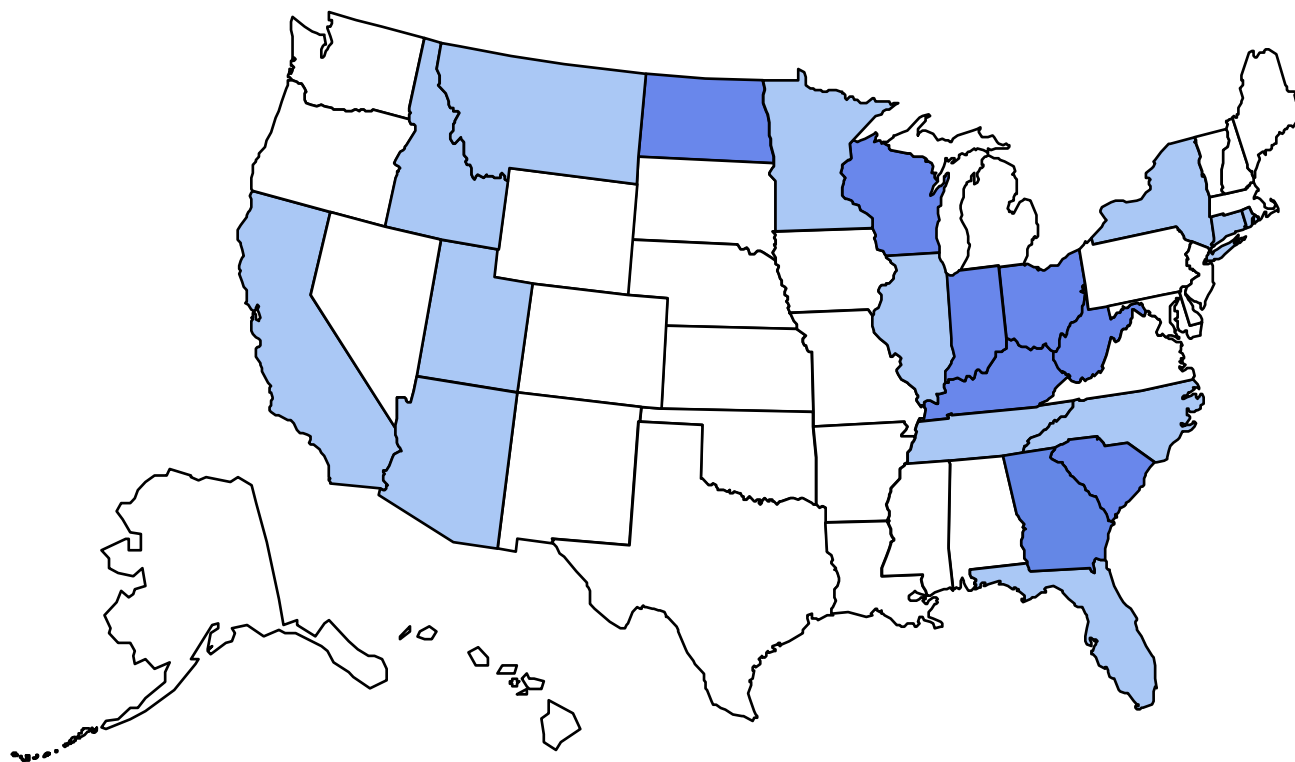
La obesidad es un riesgo mayor para:

- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol alta
- Alta presión
- Diabetes Tipo 2
- Embolia
- Enfermedad del hígado
- Enfermedad de la vesícula
- Ciertos cánceres
- Osteoporosis



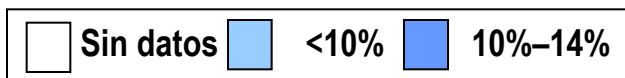
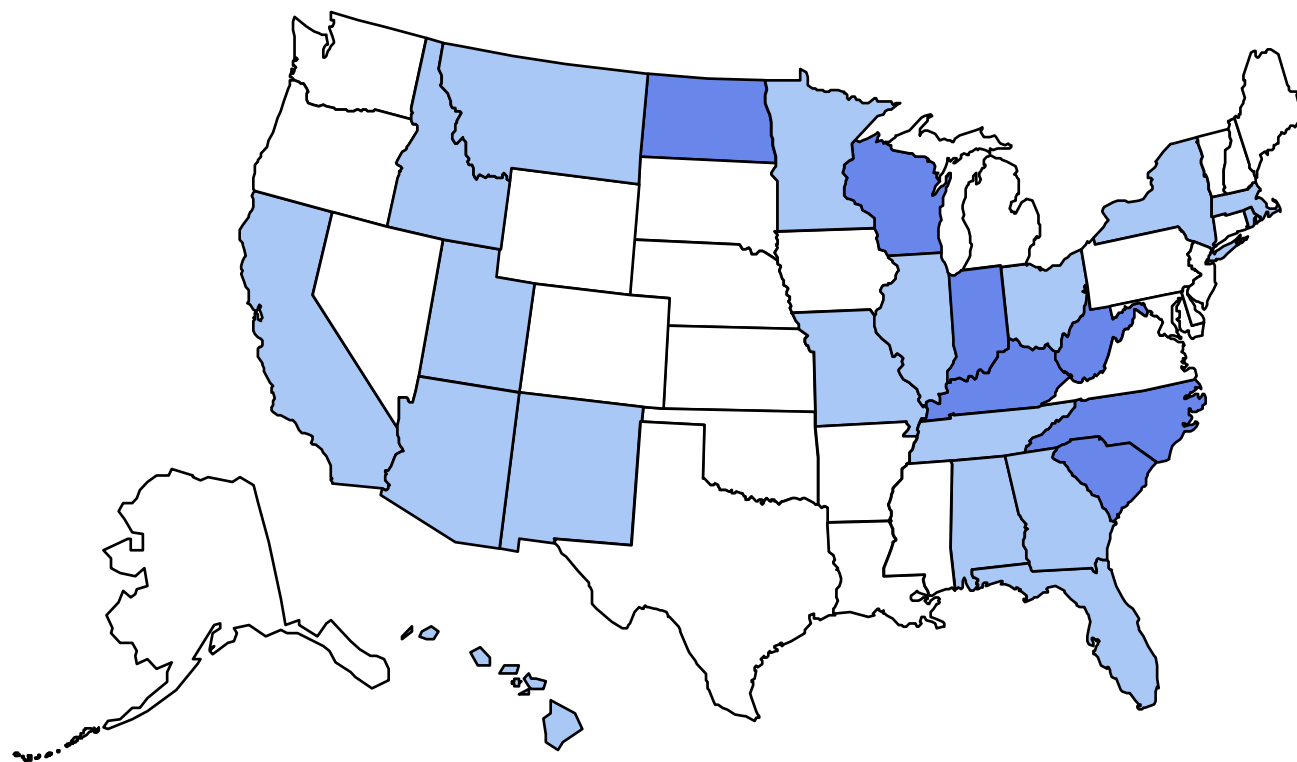
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1985

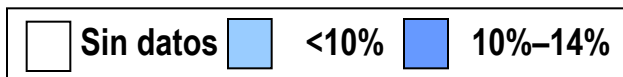
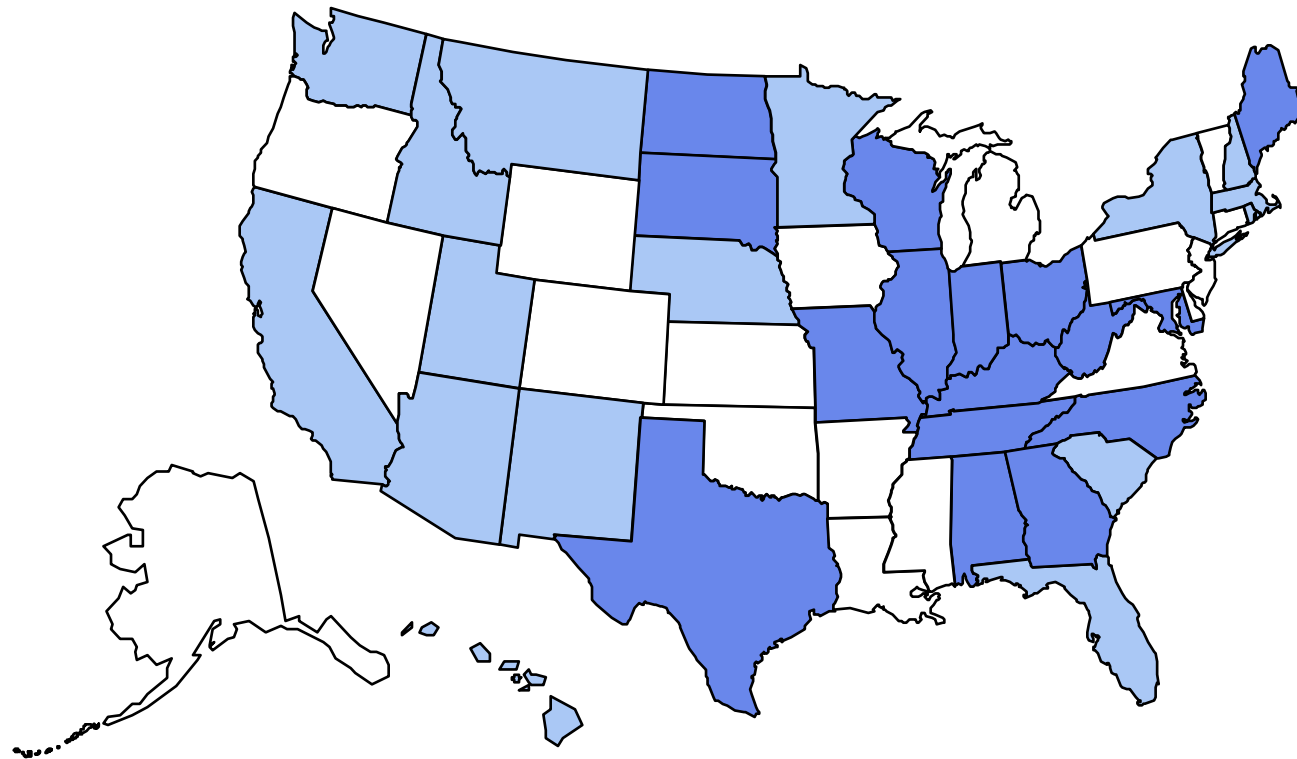


Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1986

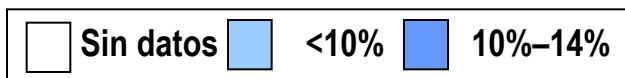
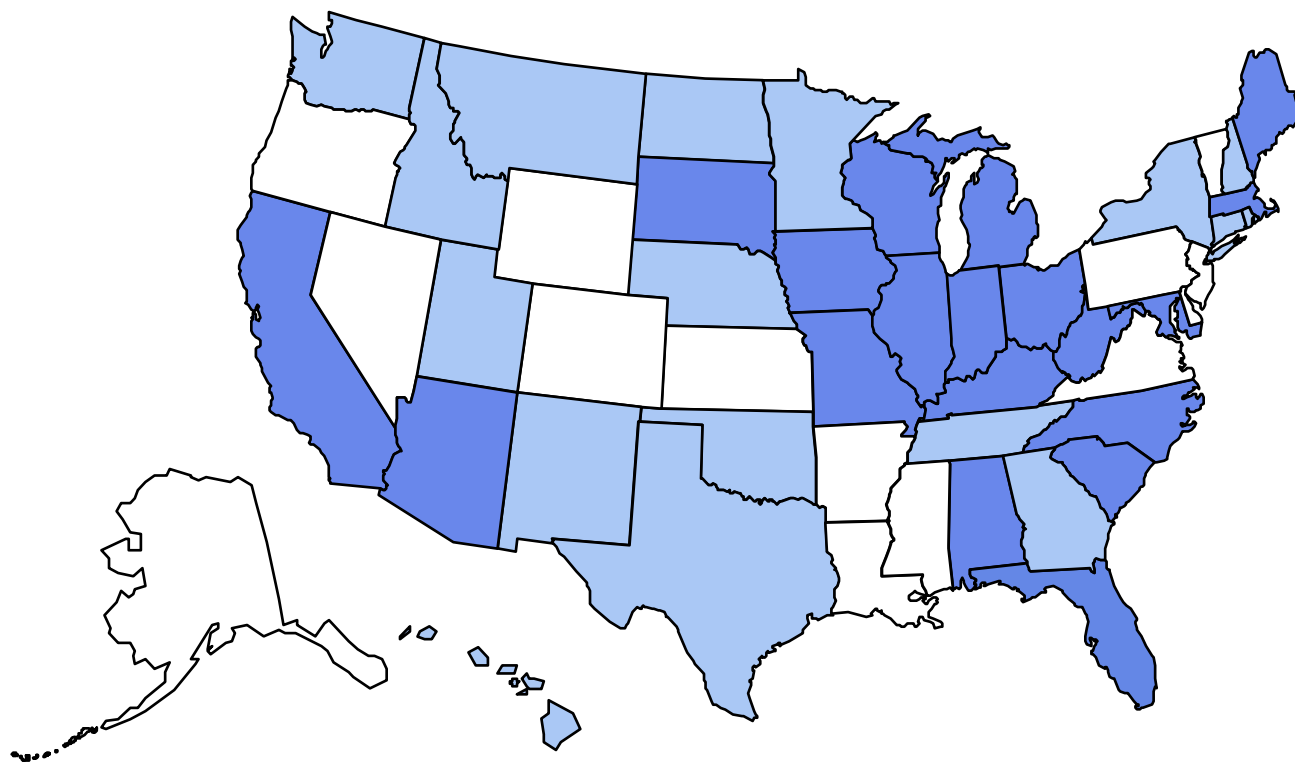


BRFSS, 1987



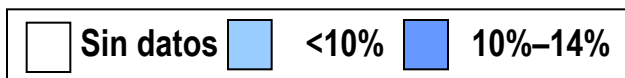
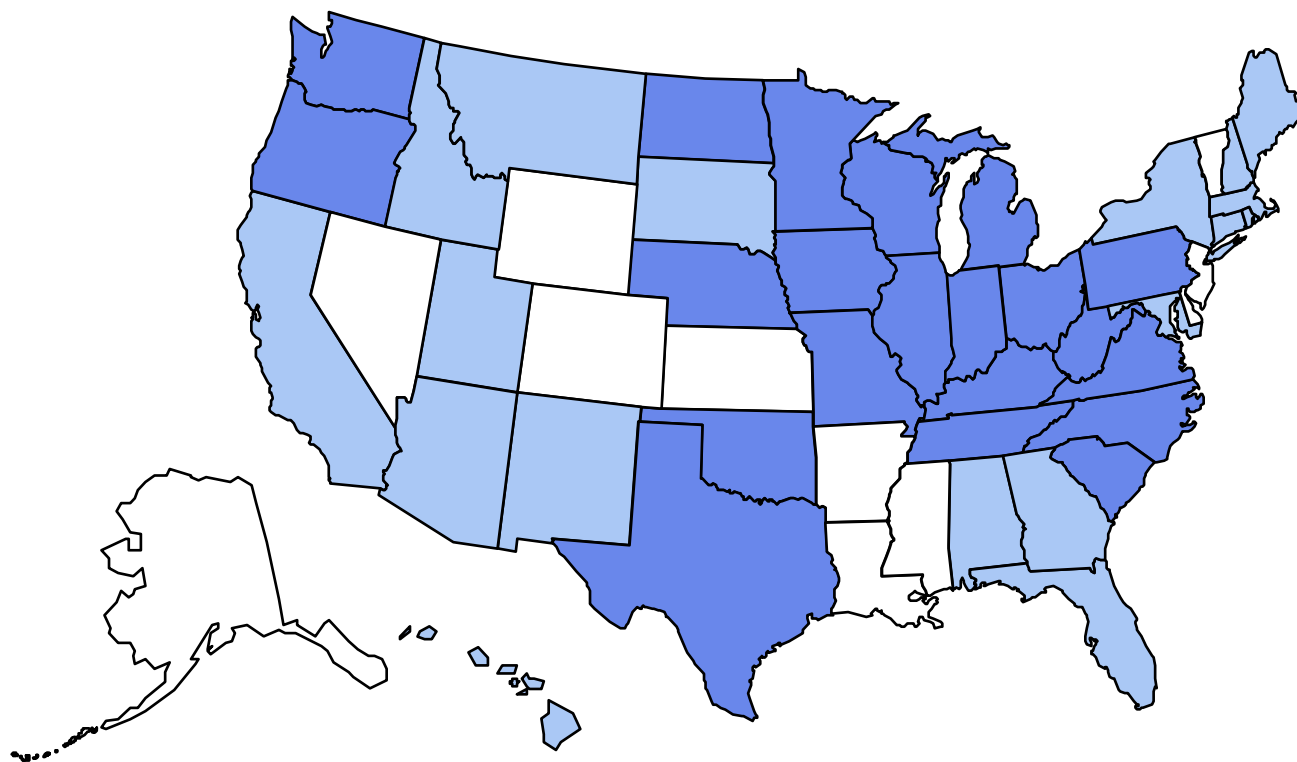
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1988



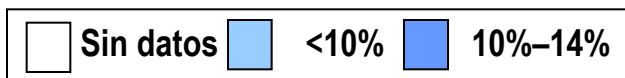
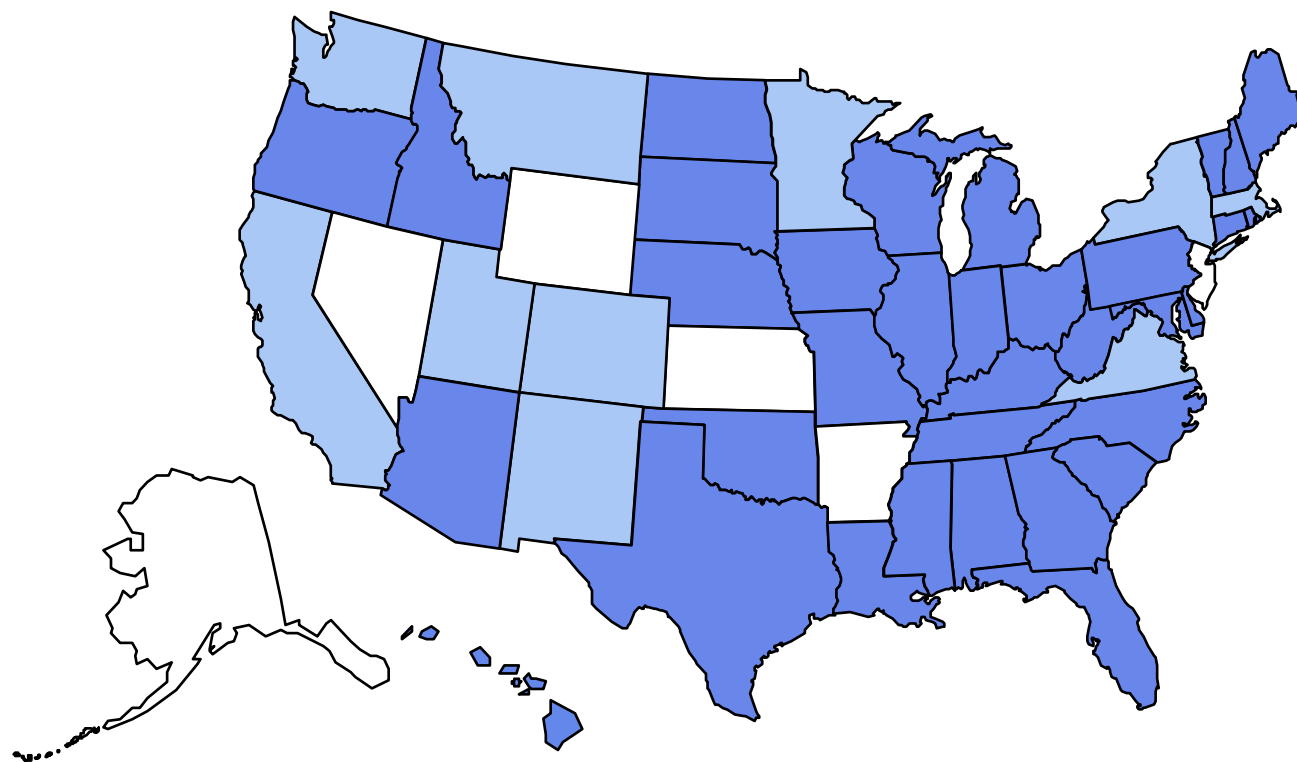
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1989



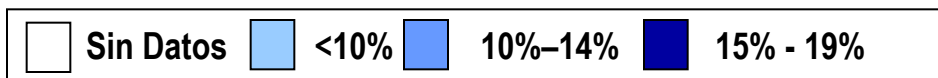
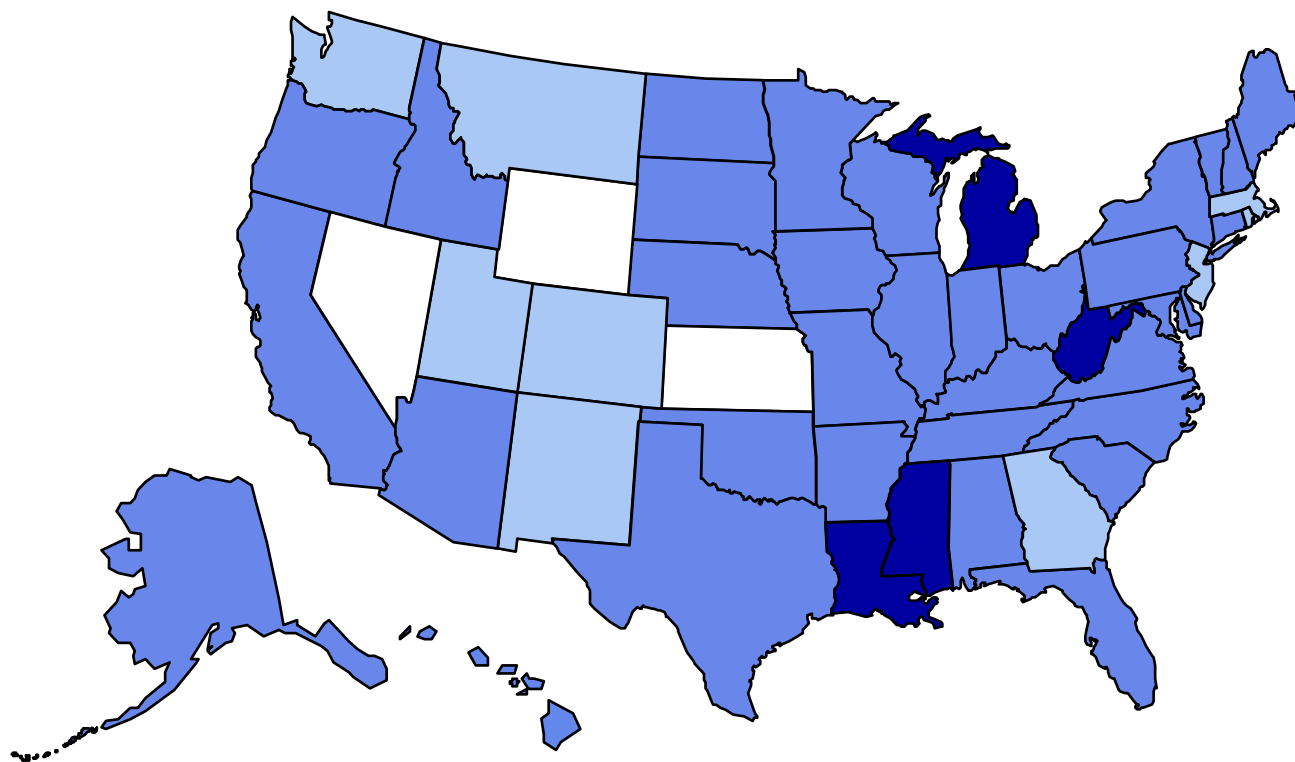
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1990



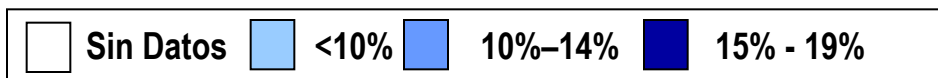
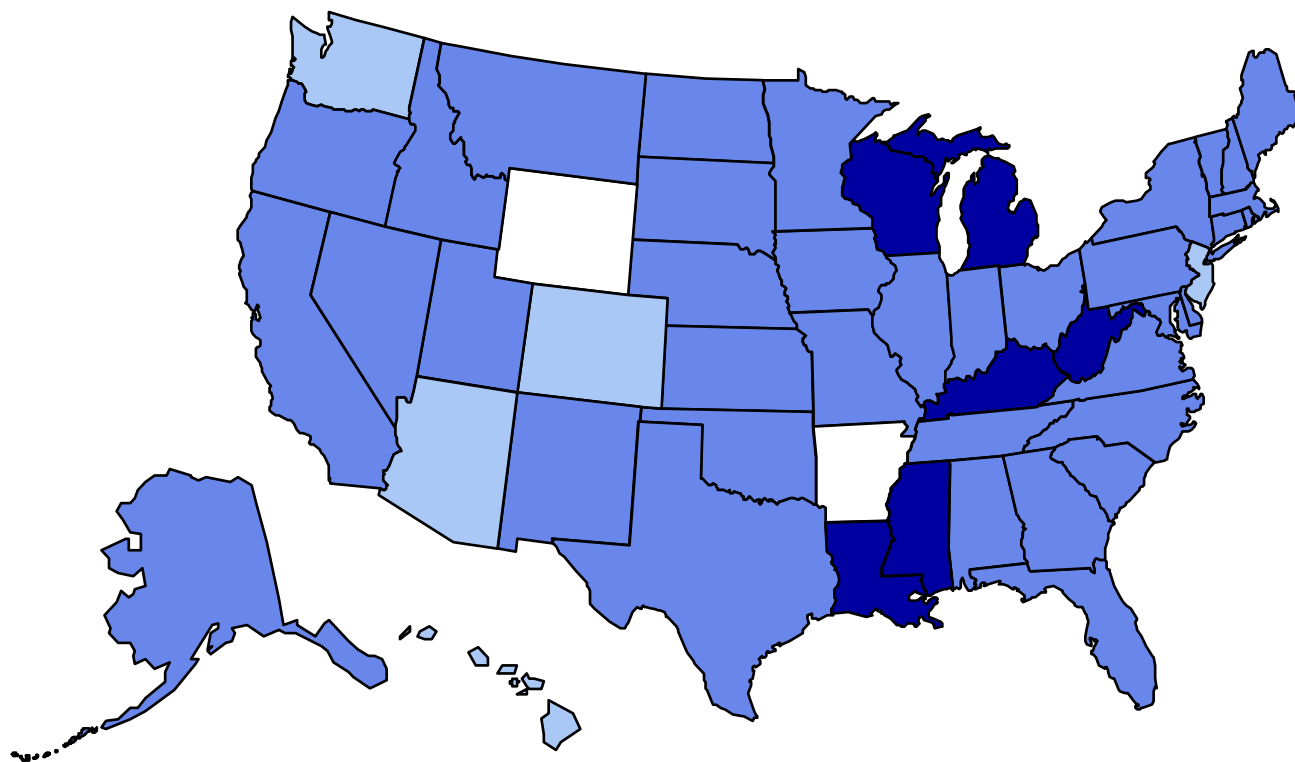
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1991



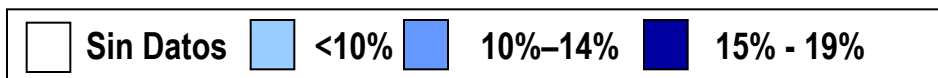
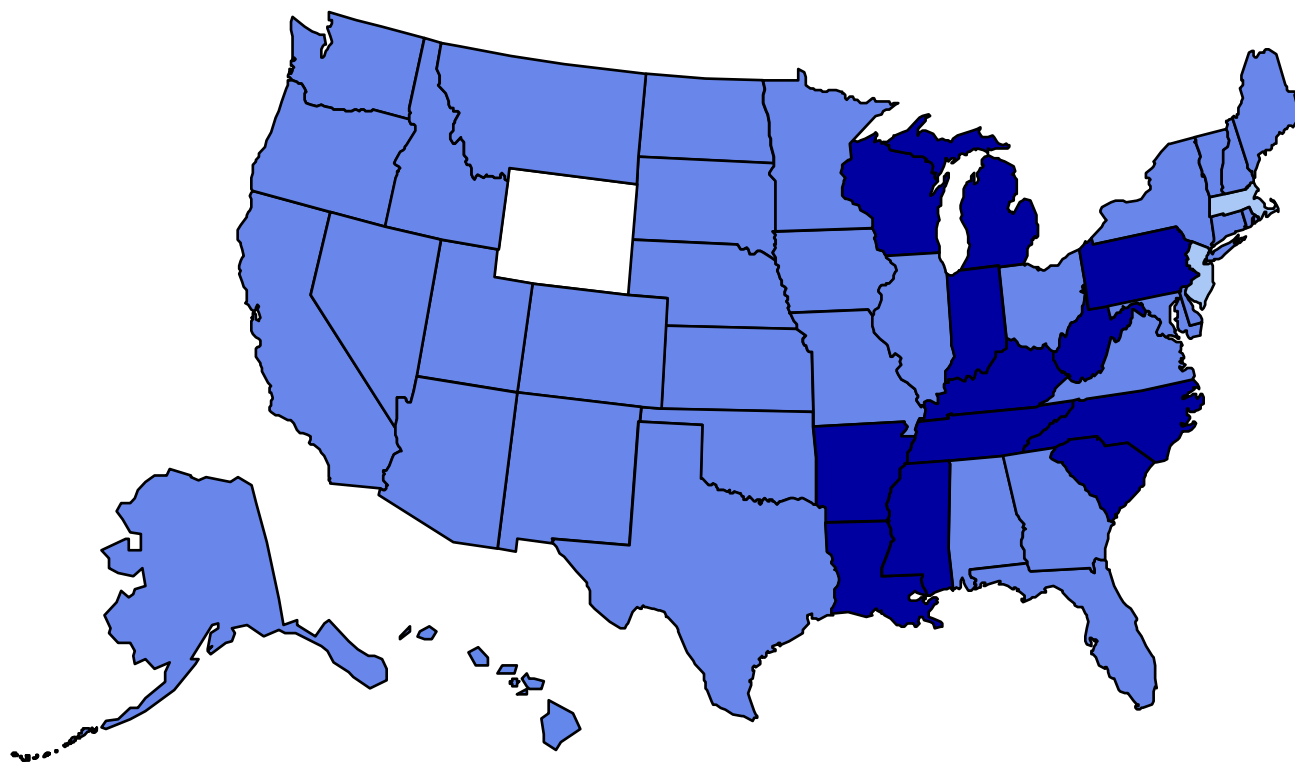
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1992



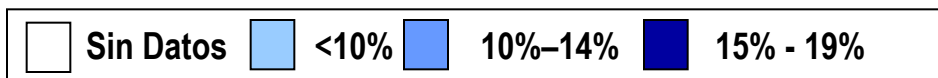
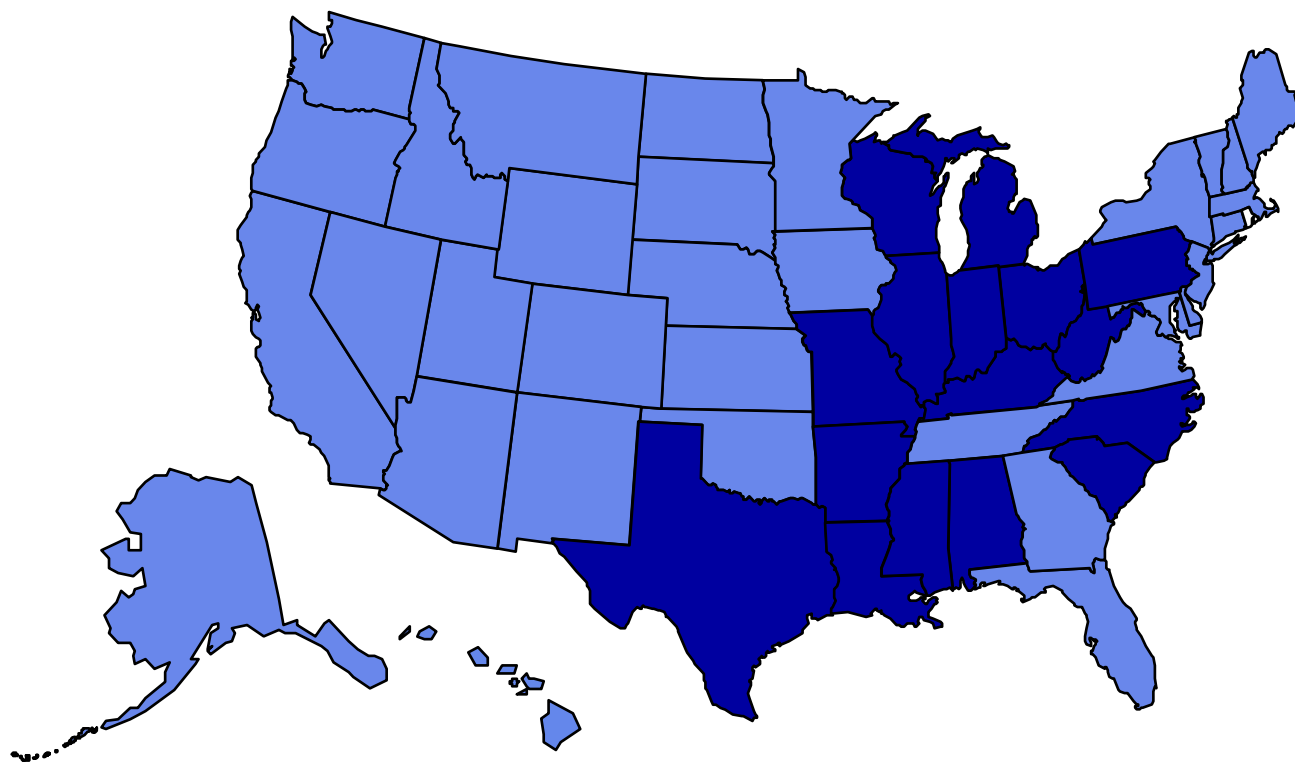
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1993



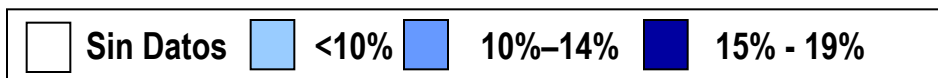
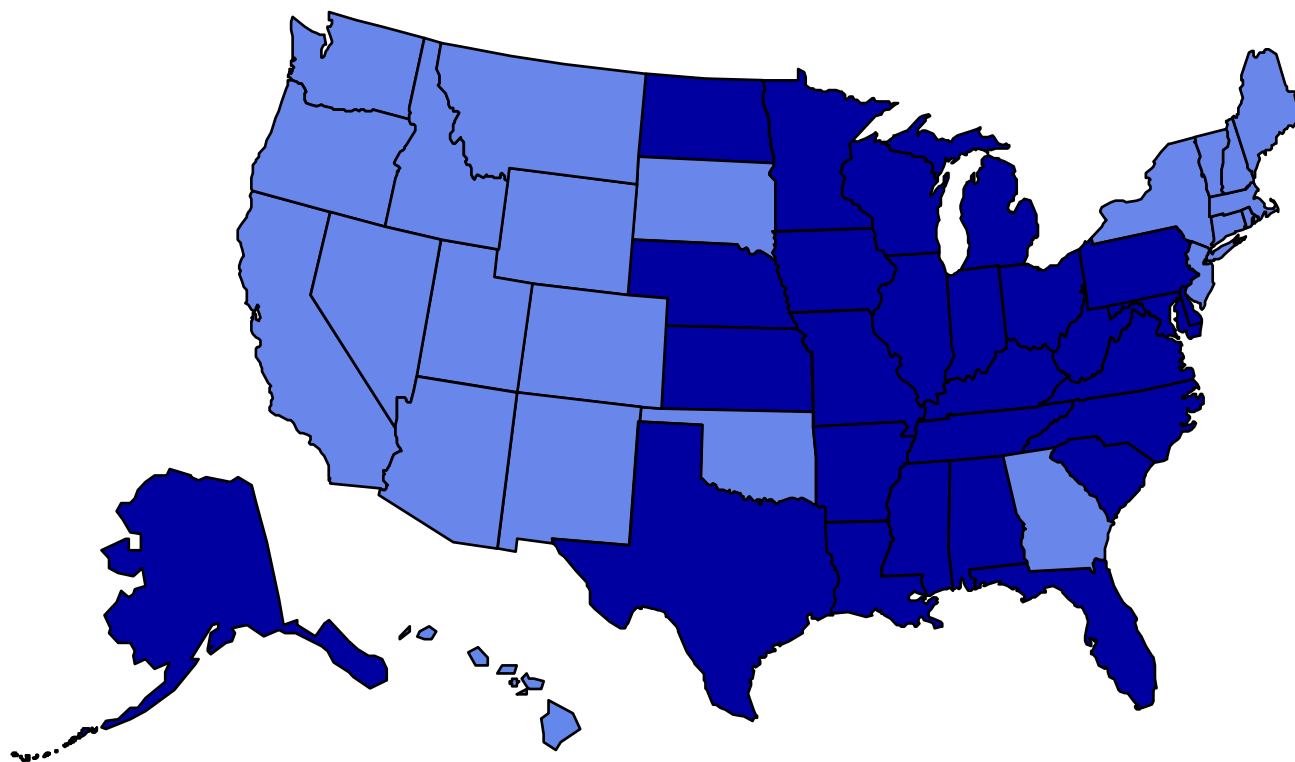
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1994



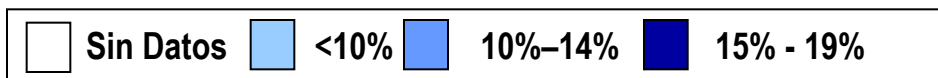
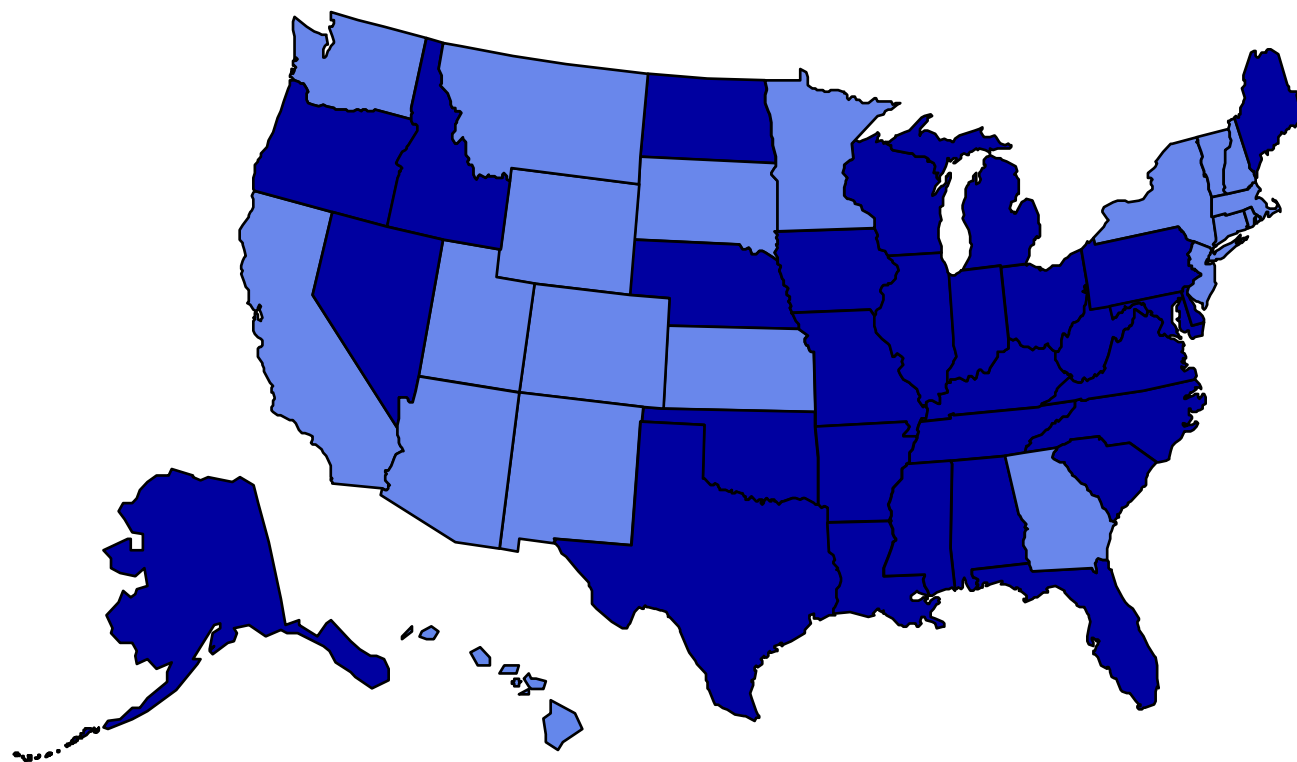
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1995



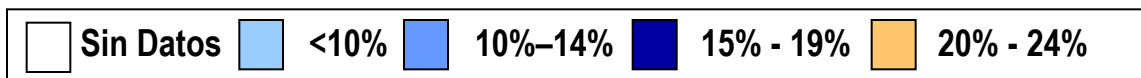
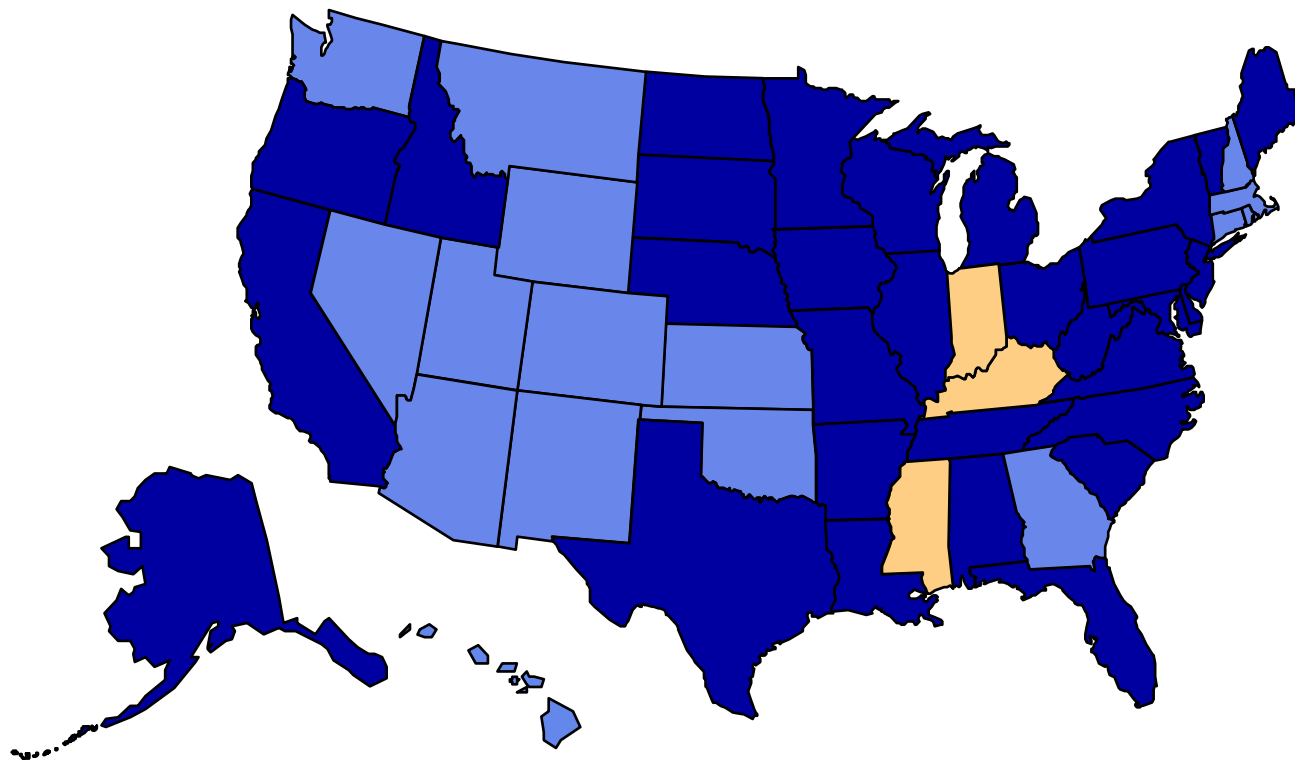
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1996



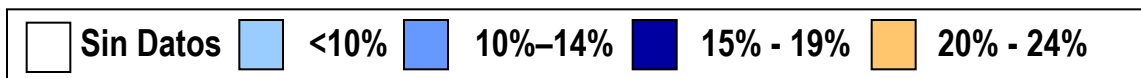
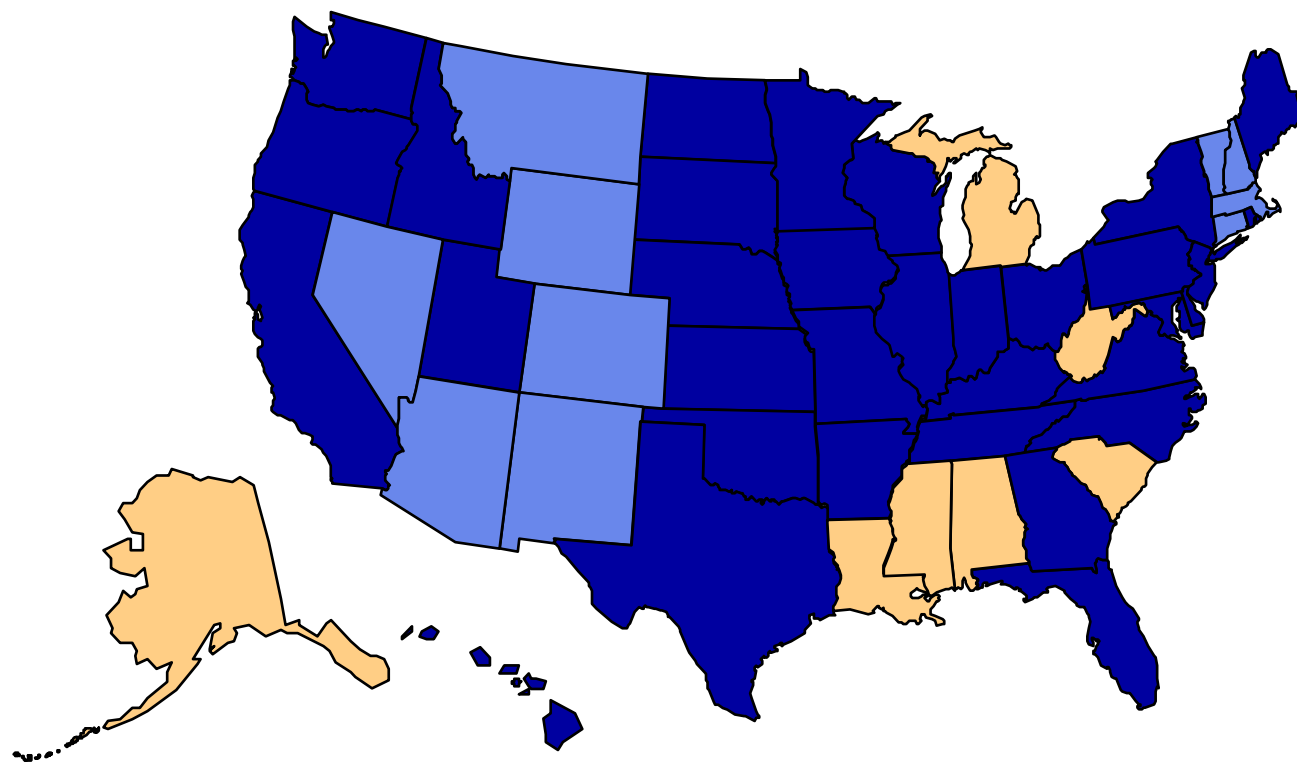
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1997



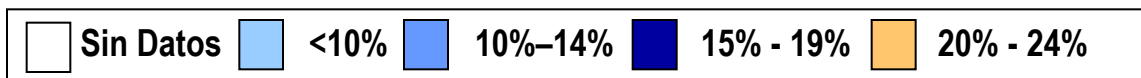
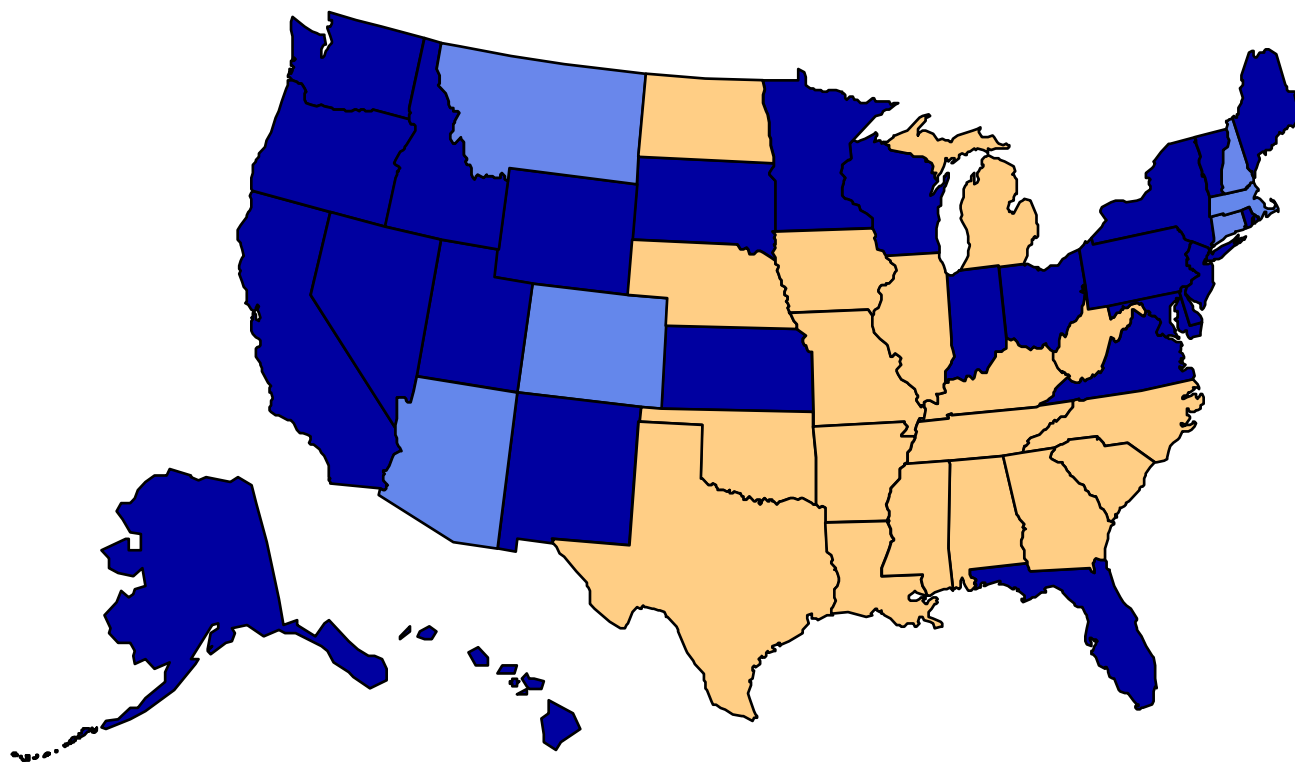
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1998

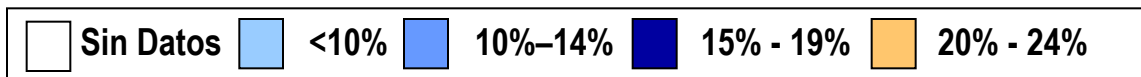
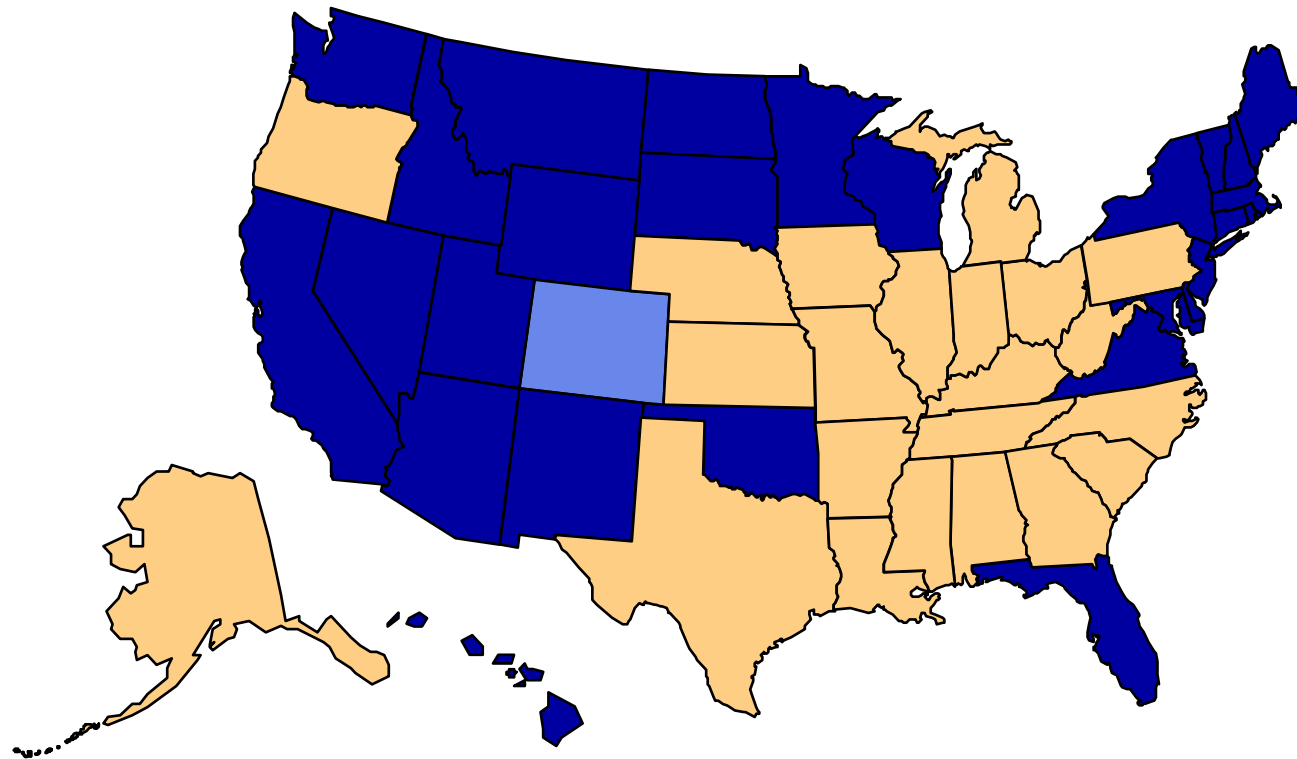


Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1999

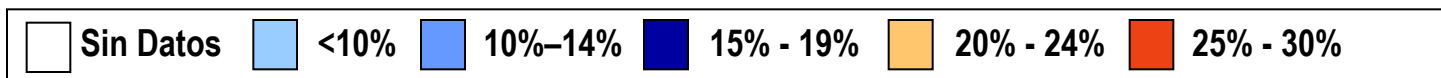
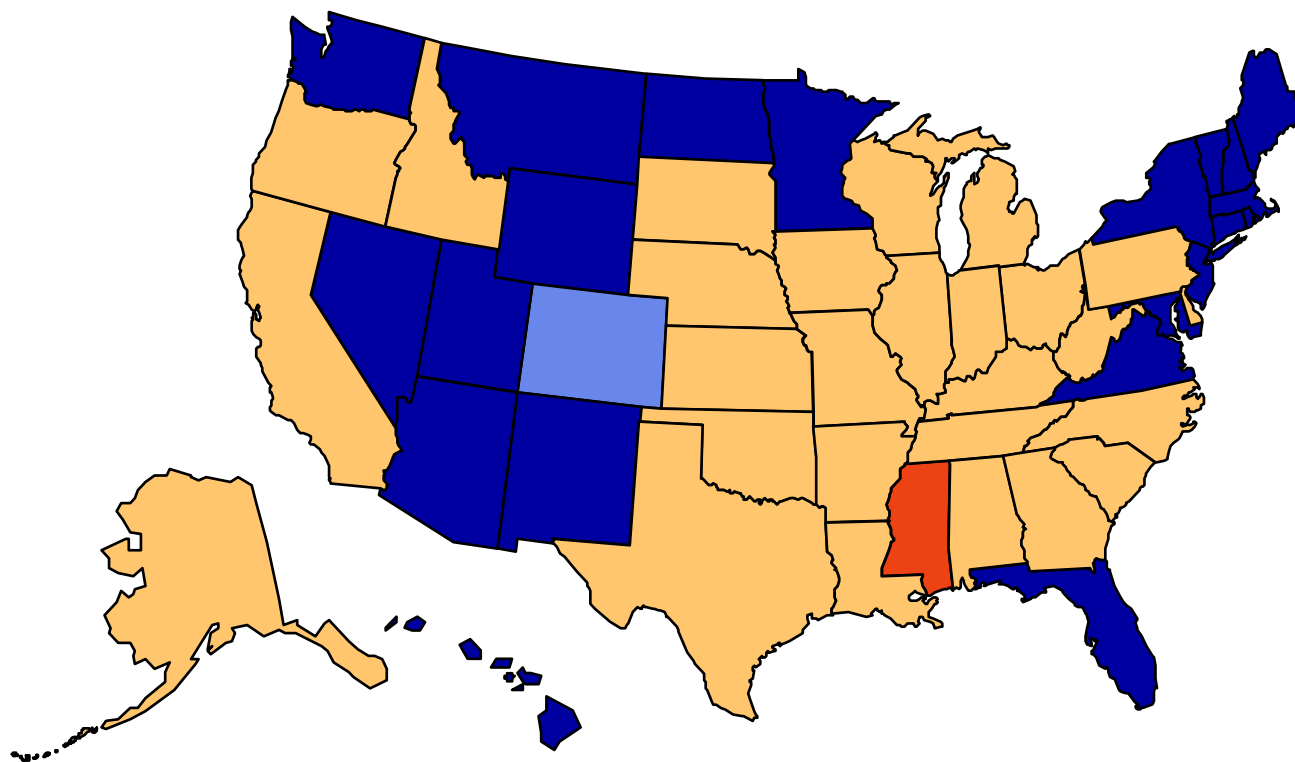


BRFSS, 2000



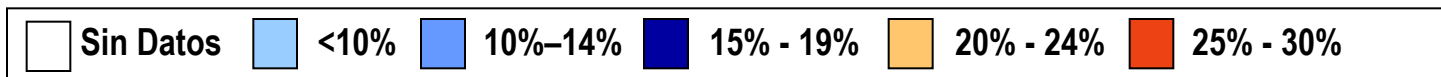
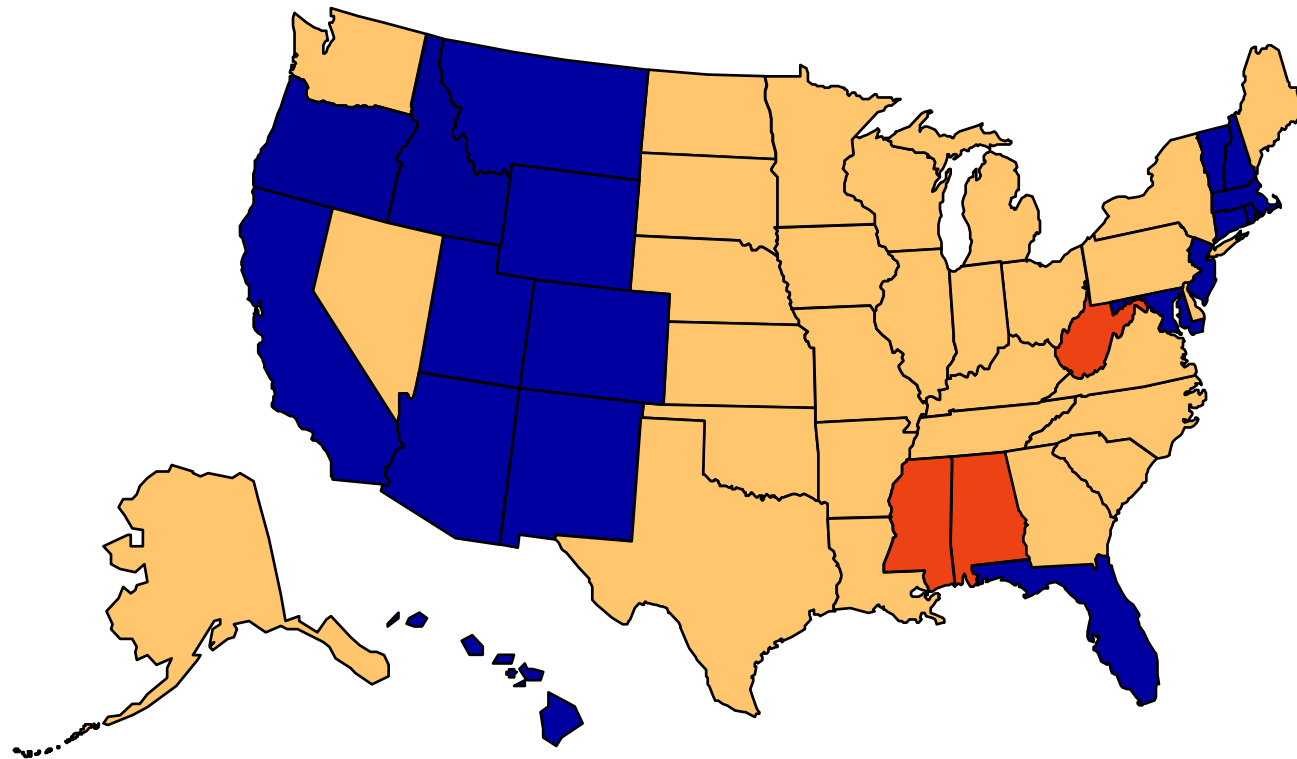
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2001



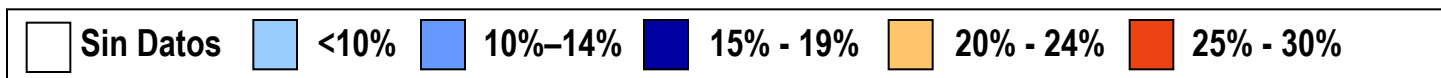
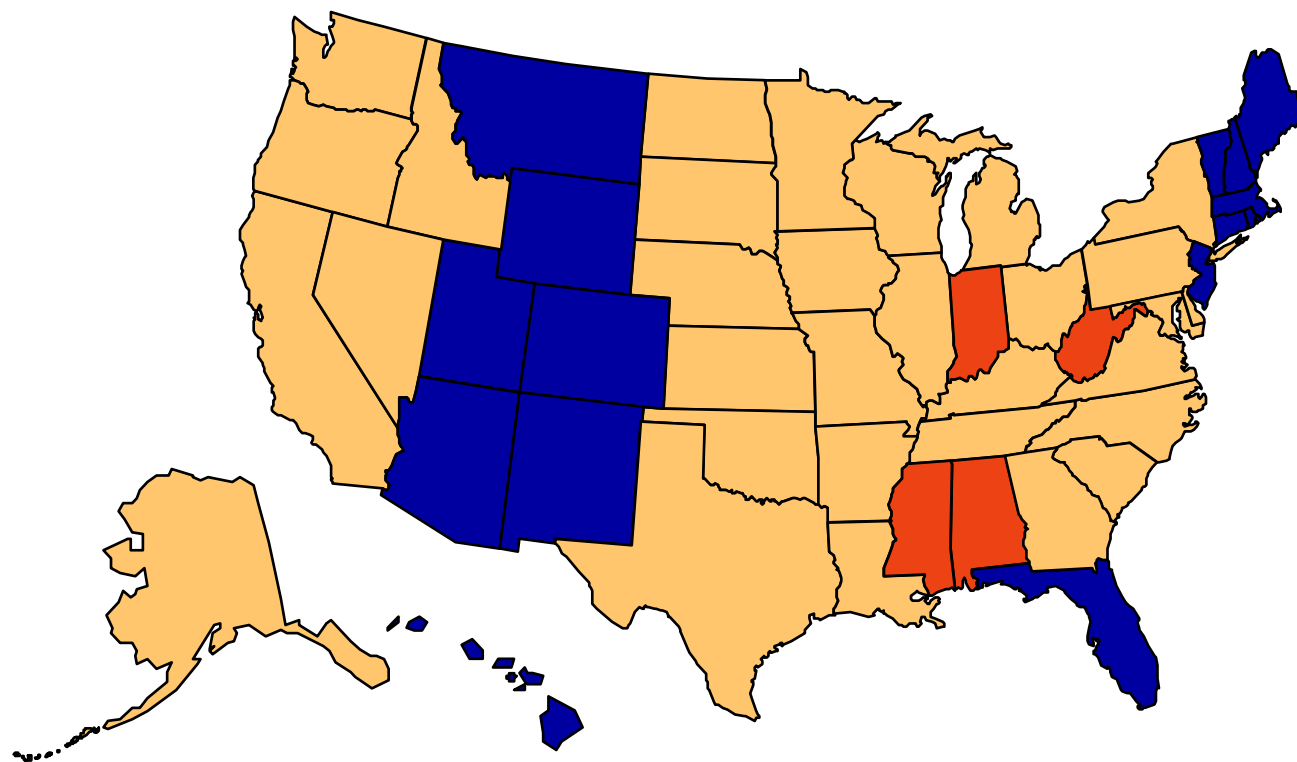
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2002



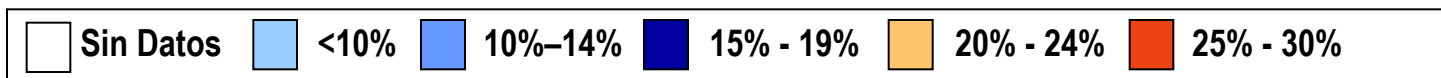
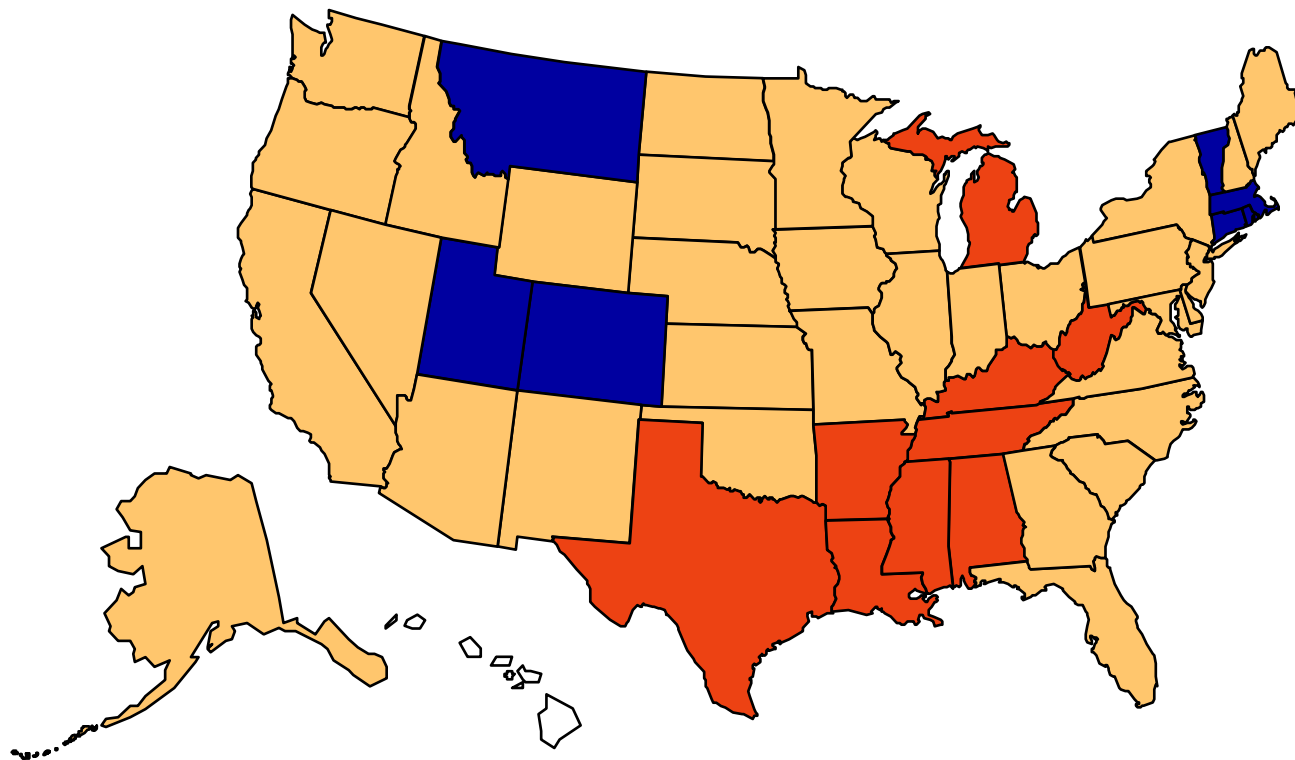
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2003



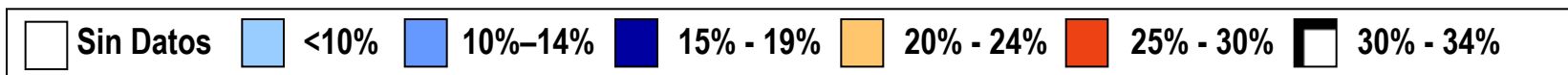
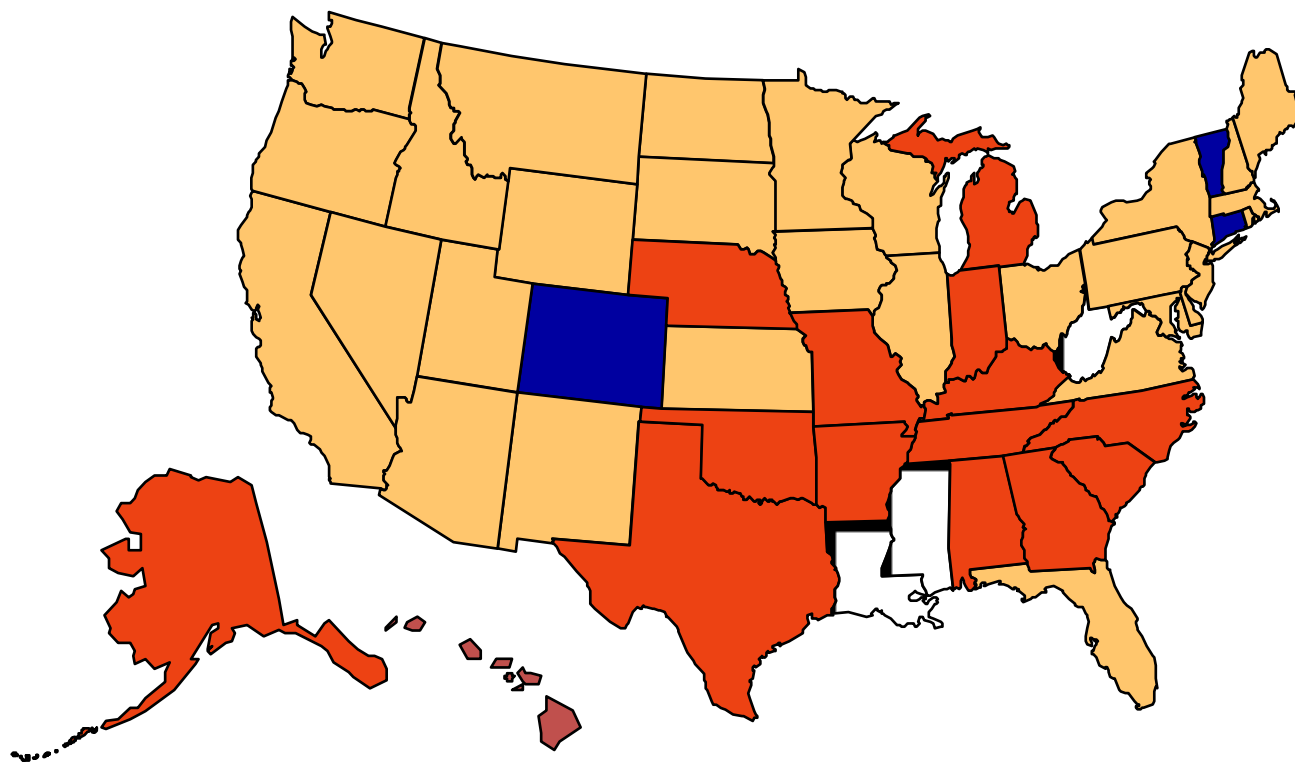
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2004



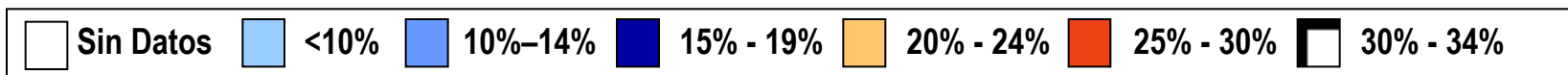
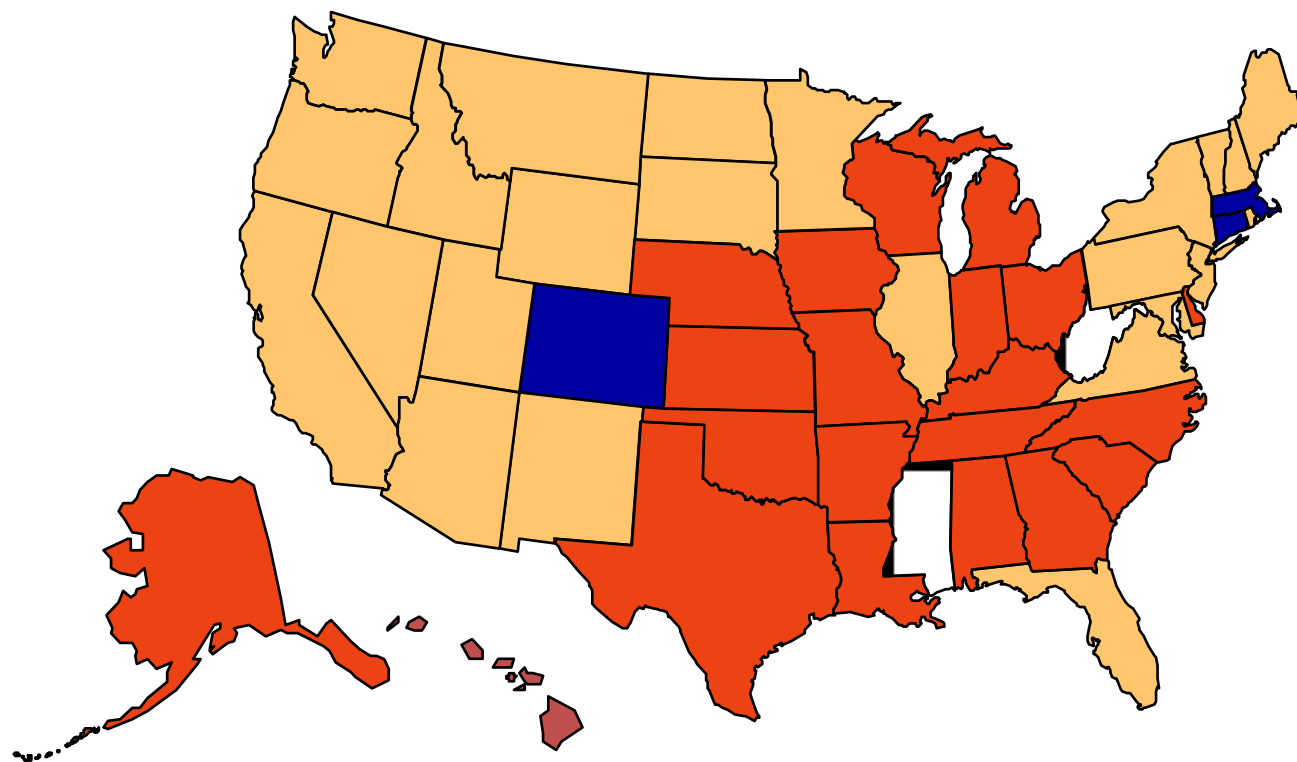
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2005



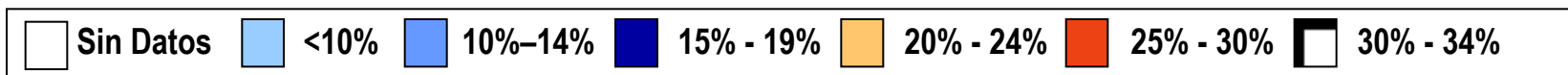
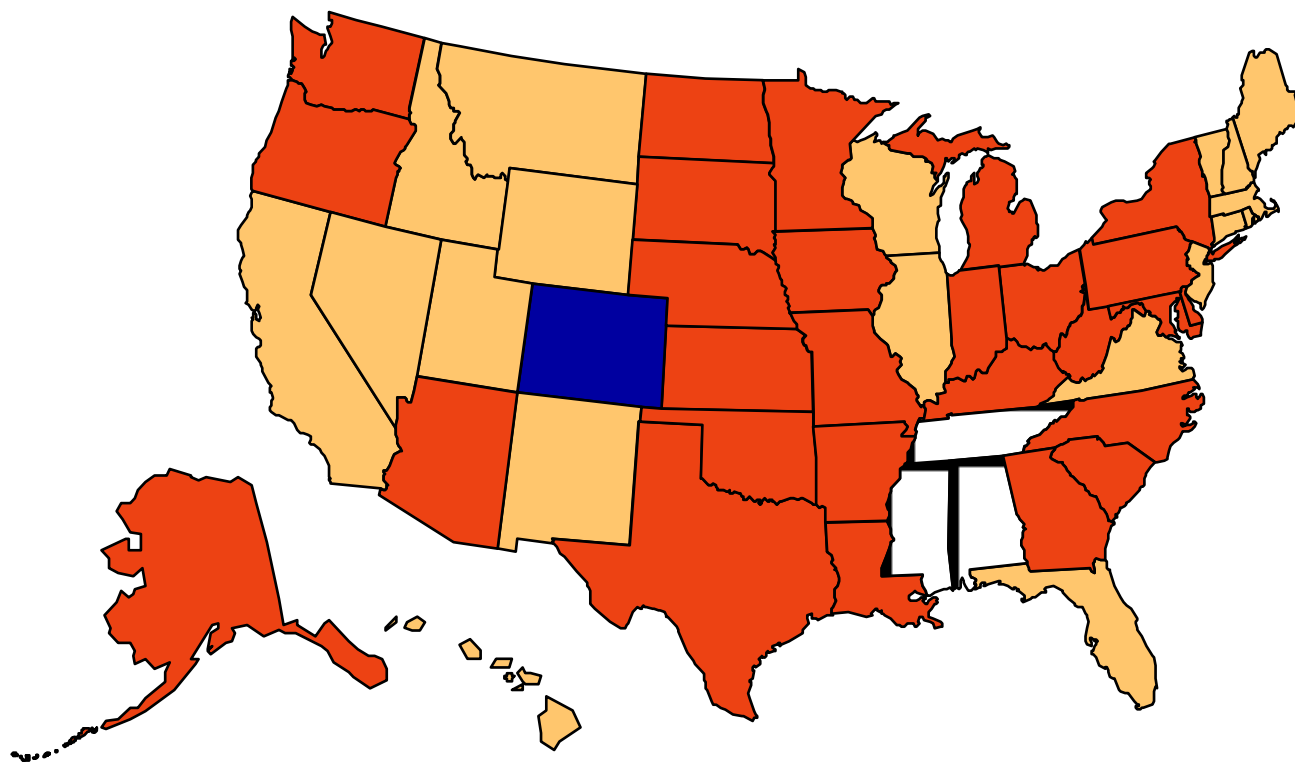
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2006



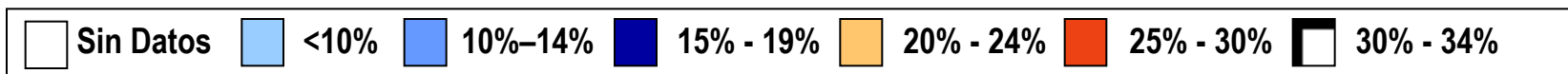
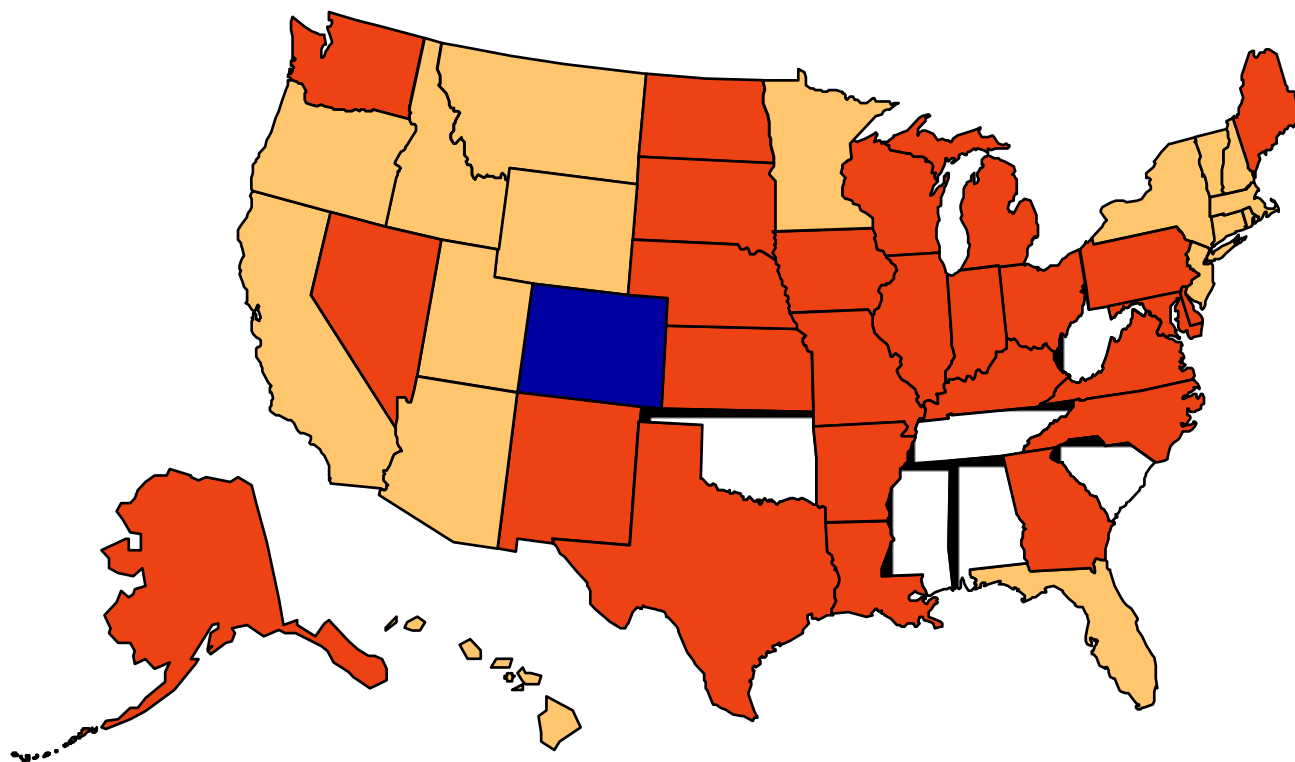
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2007



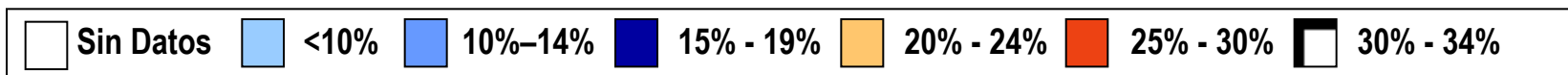
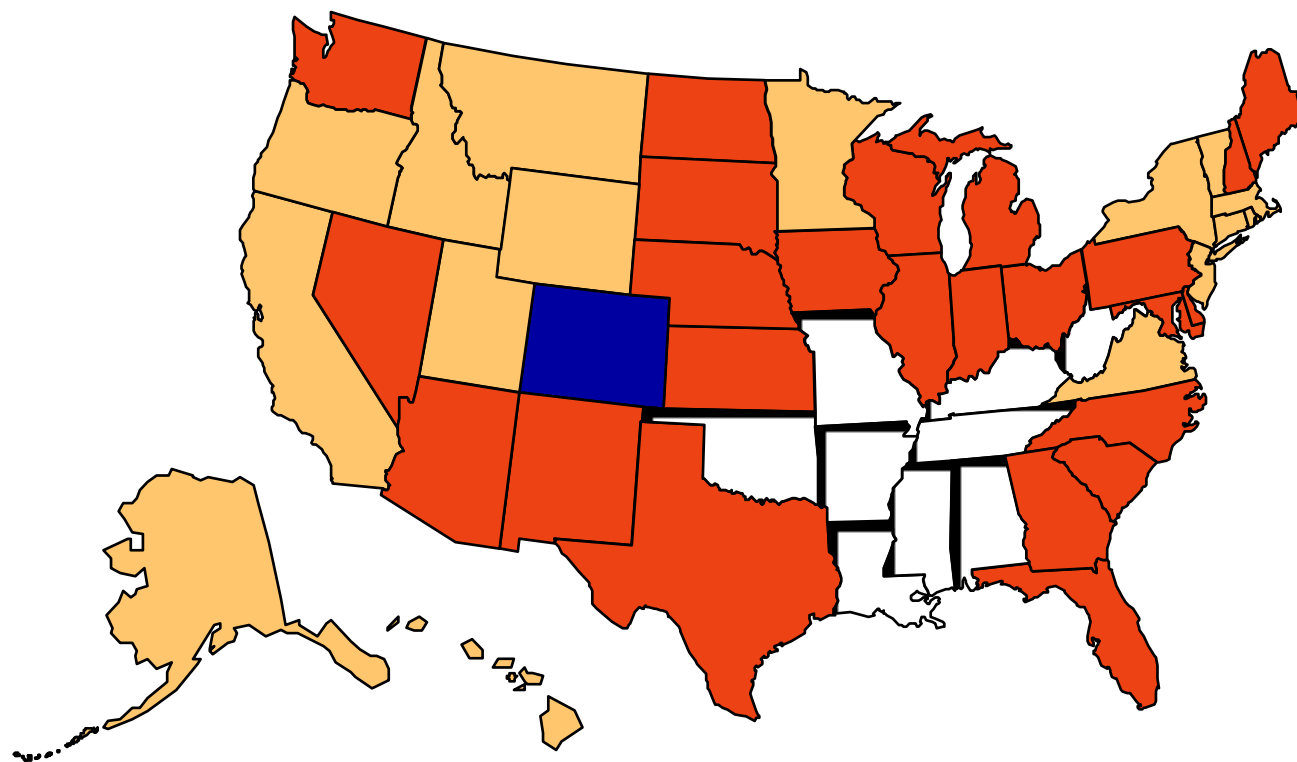
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2008



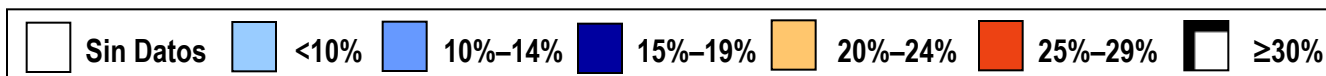
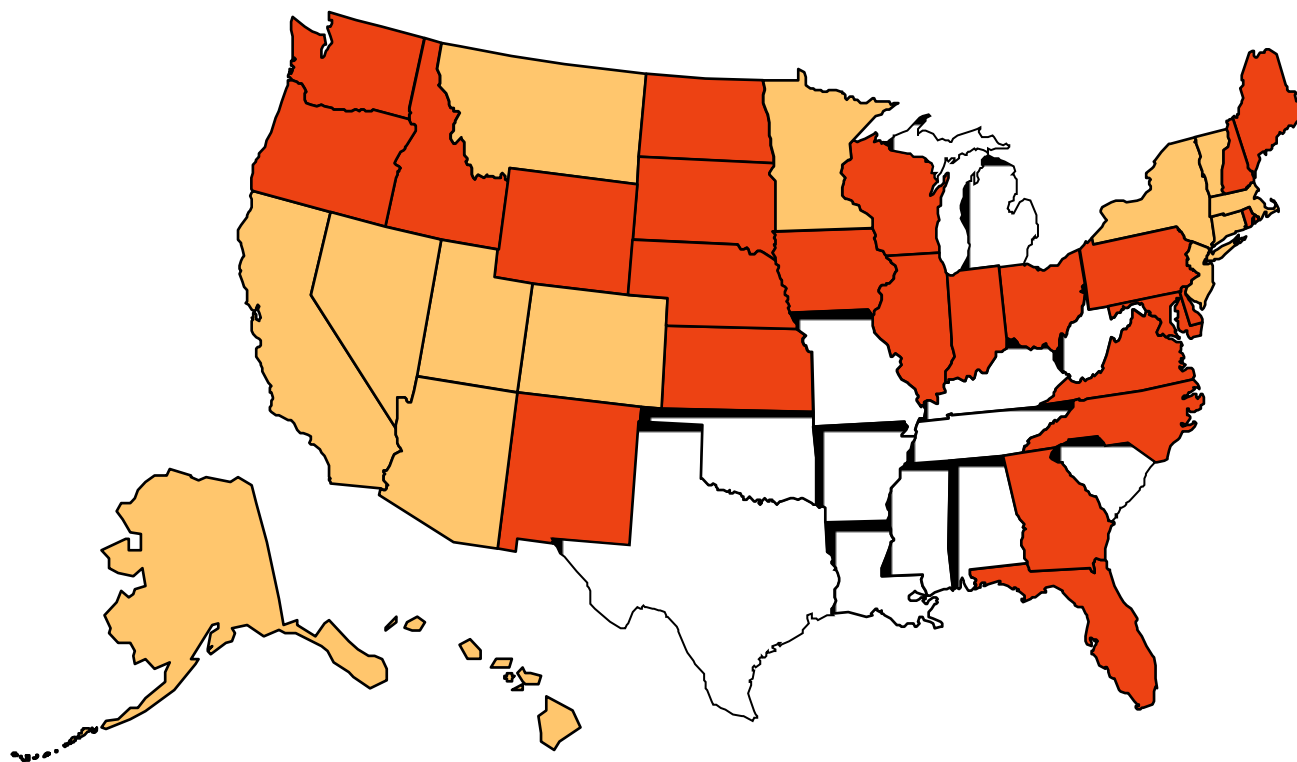
Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 2009

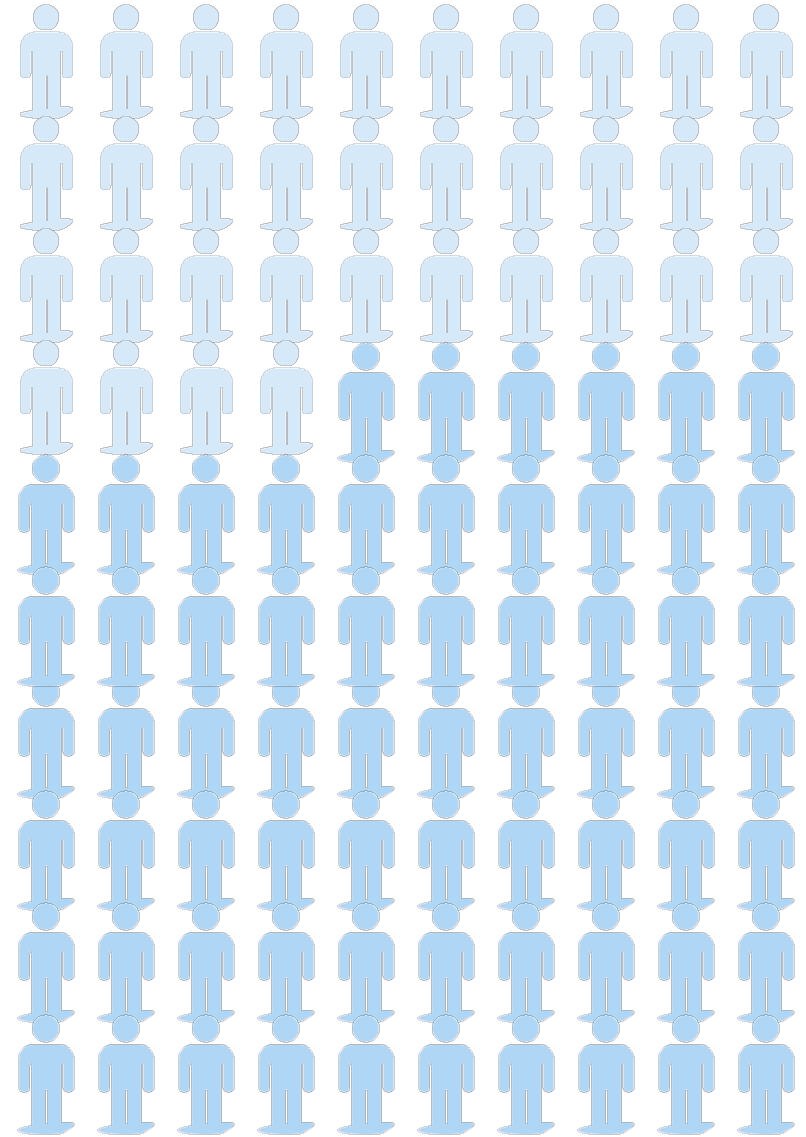
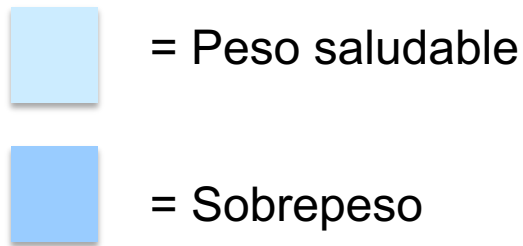


Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

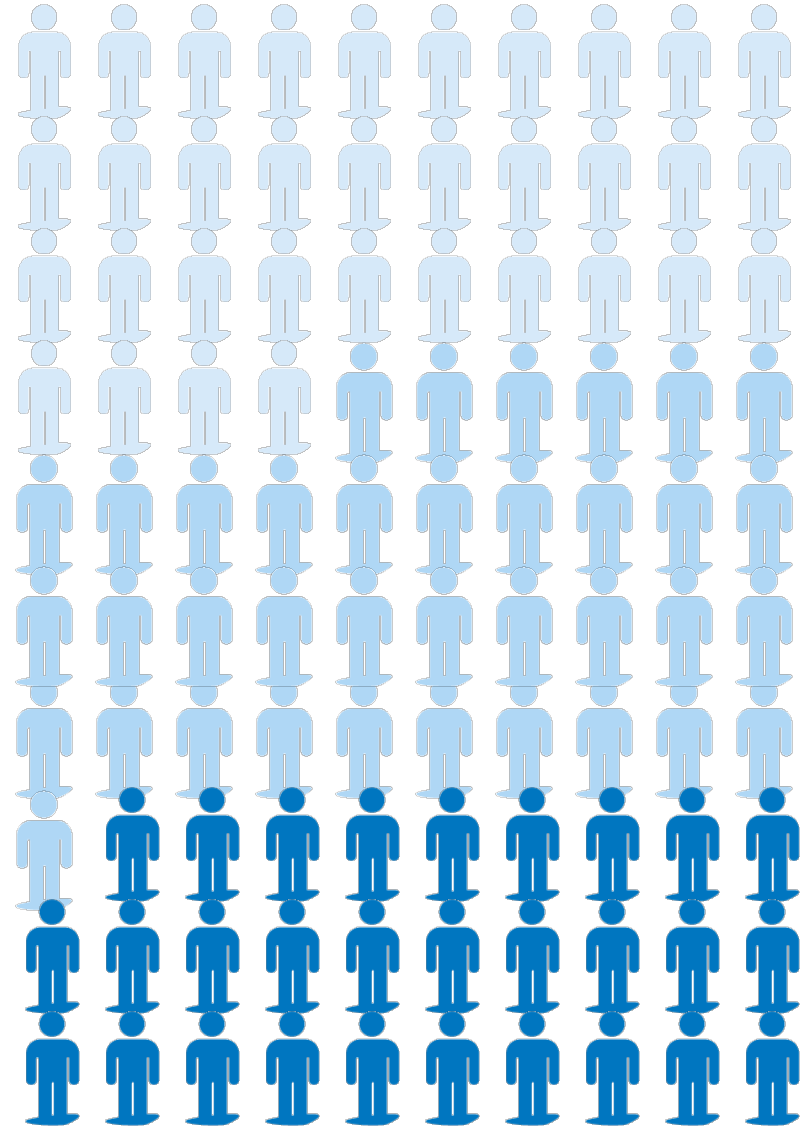
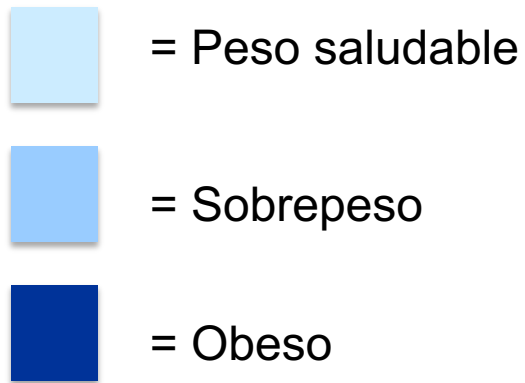
BRFSS, 2010



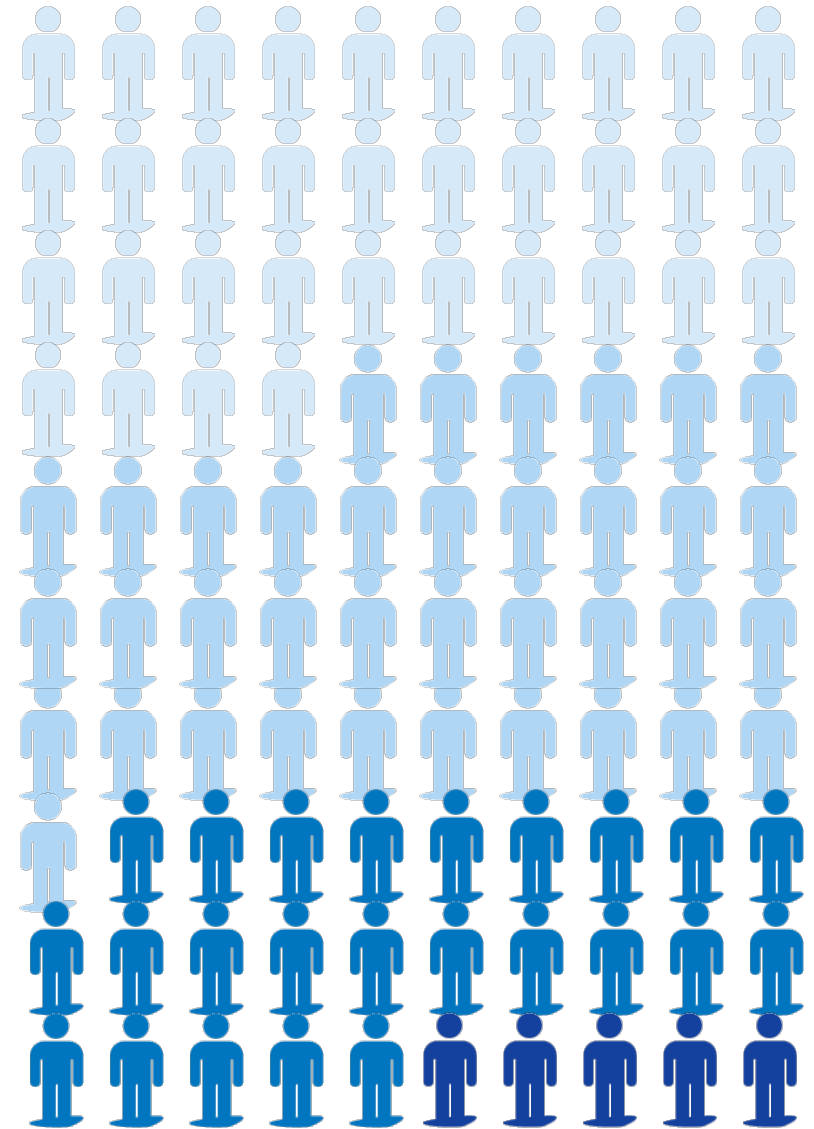
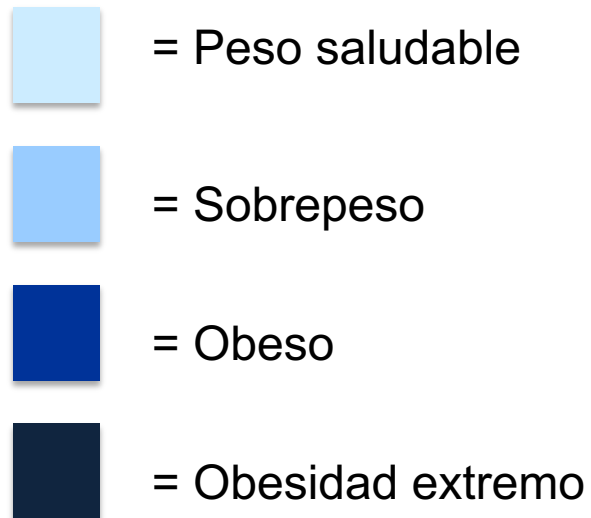
66% de los Americanos
están en **sobrepeso**
con un BMI arriba de 25



29% de los
Americanos
son **obesos**
con un BMI
arriba de 30

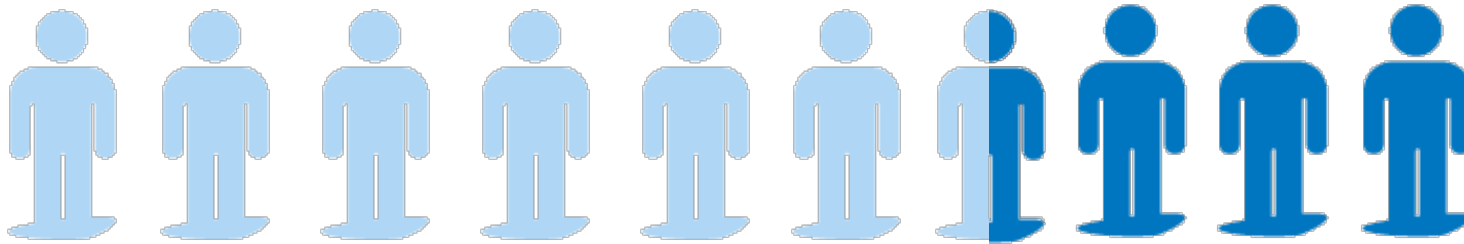


5% de los Americanos
son **extremamente
obesos** con un BMI
arriba de 40

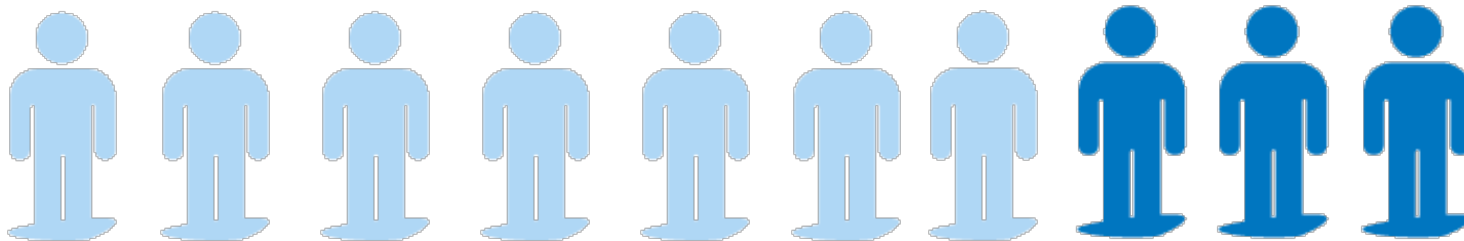


Obesidad Por Raza en Adultos

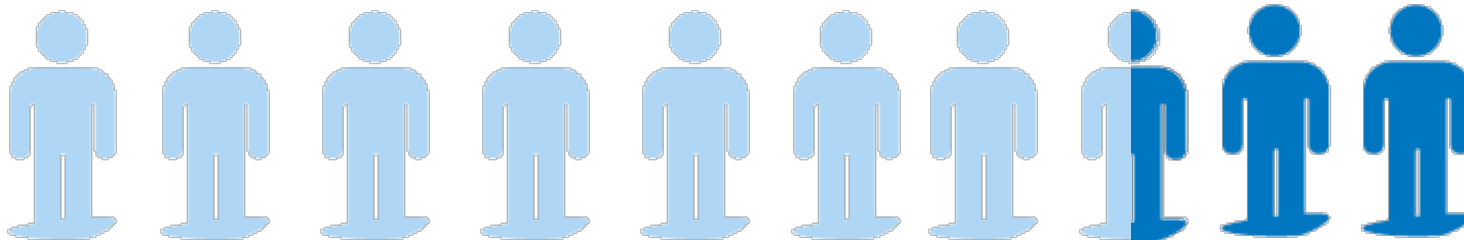
Afro-Americanos - 36% son obesos



Hispano-Americanos - 29% son obesos

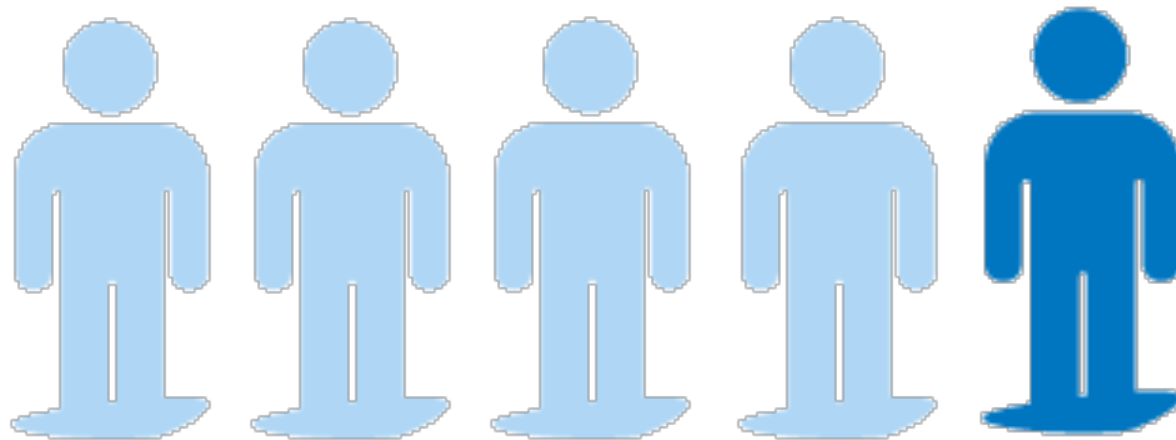


Caucasicos - 24% son obesos

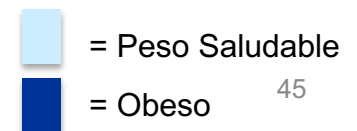


 = Peso Saludable
 = Obeso⁴⁴

Los niños hoy en día tienen una expectativa de vida menor que la de sus padres

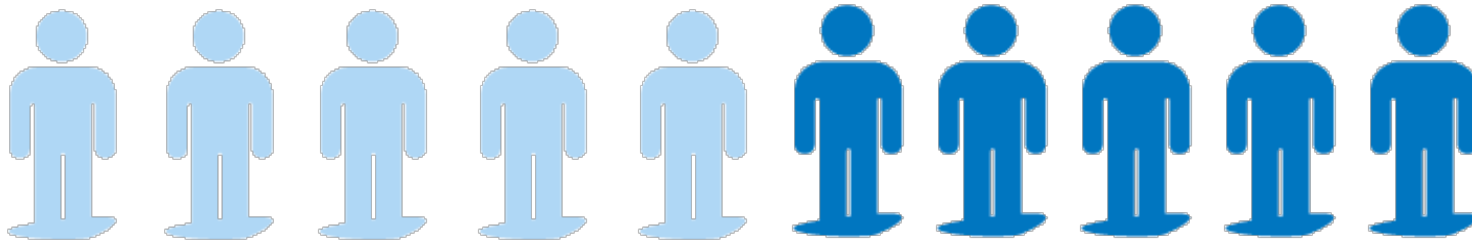


**17% de los niños Americanos
(aproximadamente 1 en cada 5)
con edad entre 2 a 19 años son obesos**

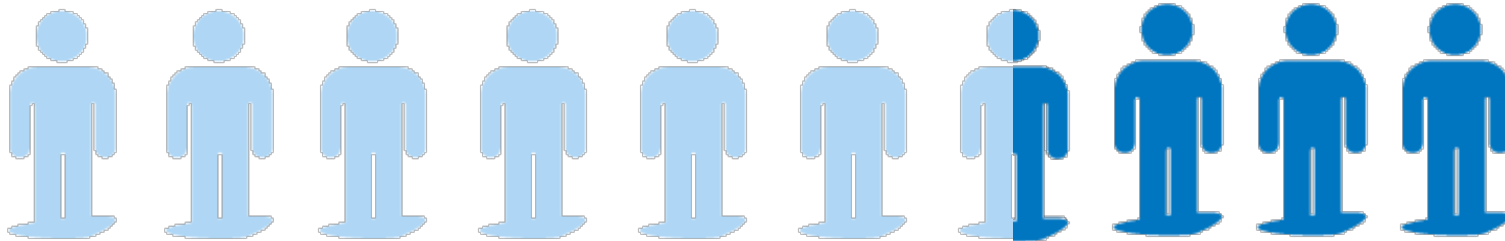


Obesidad Pediátrica

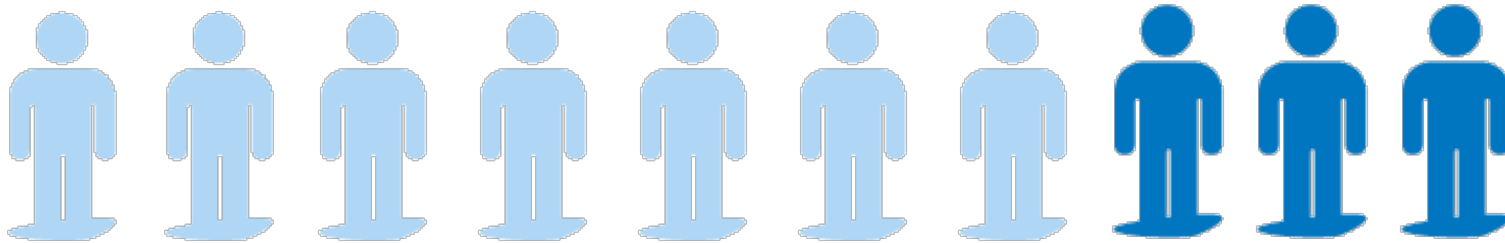
Para niños Afro-Americanos de 12 a 19 años - 49% son obesos



Para niños Mexicano-Americanos de 12 a 19 años - 34% son obesos



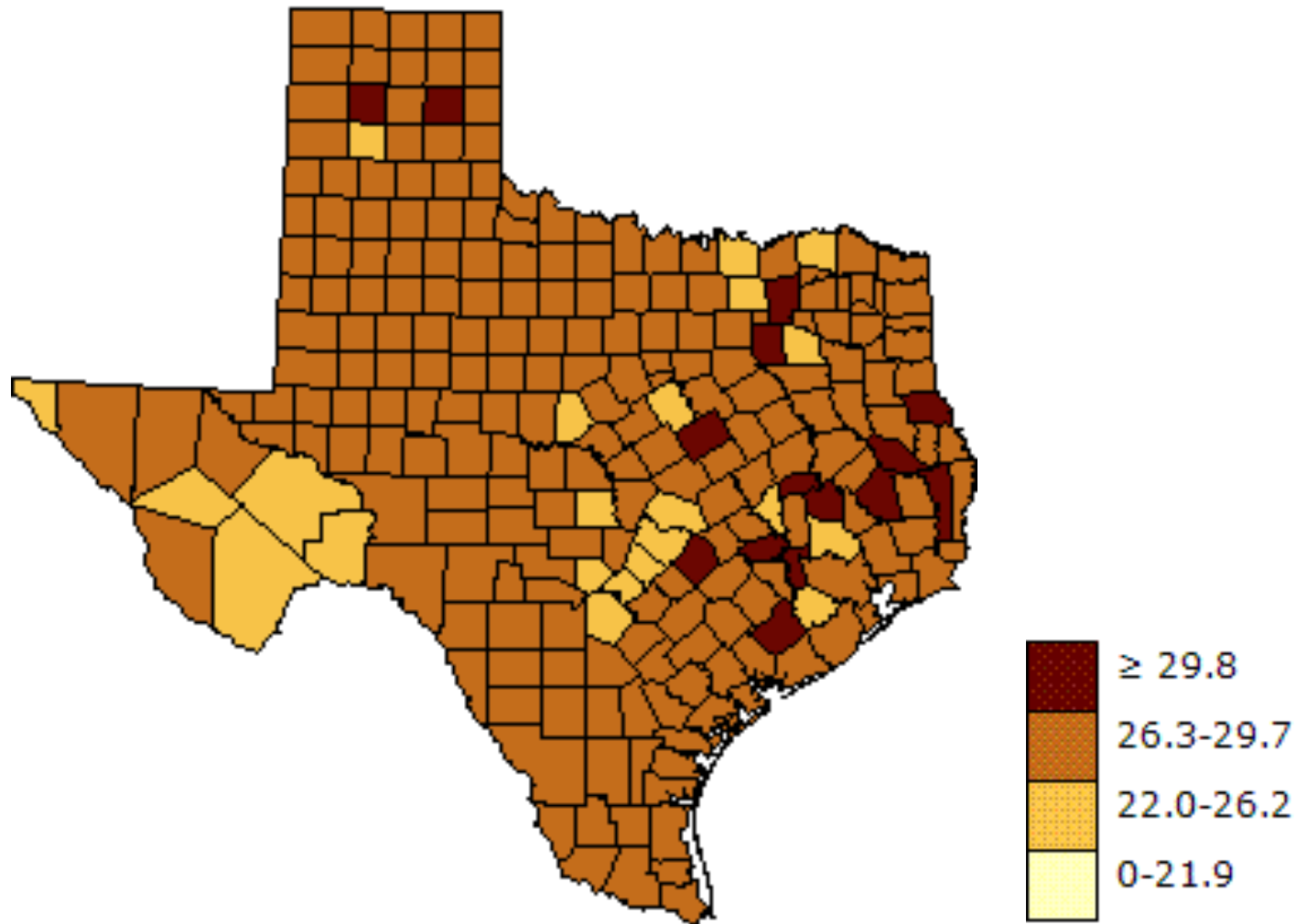
Para niños Caucasicos de 12 a 19 años - 31% son obesos



 = Peso Saludable
 = Obeso

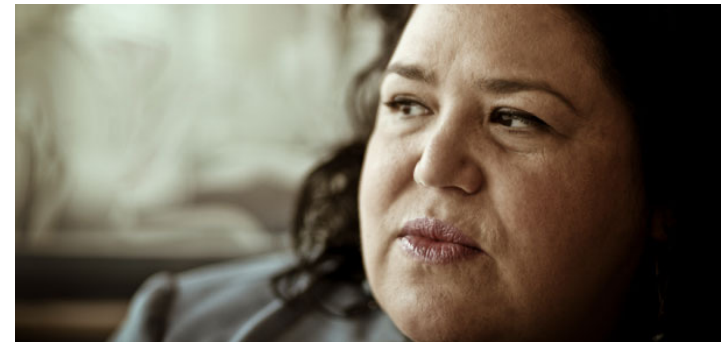
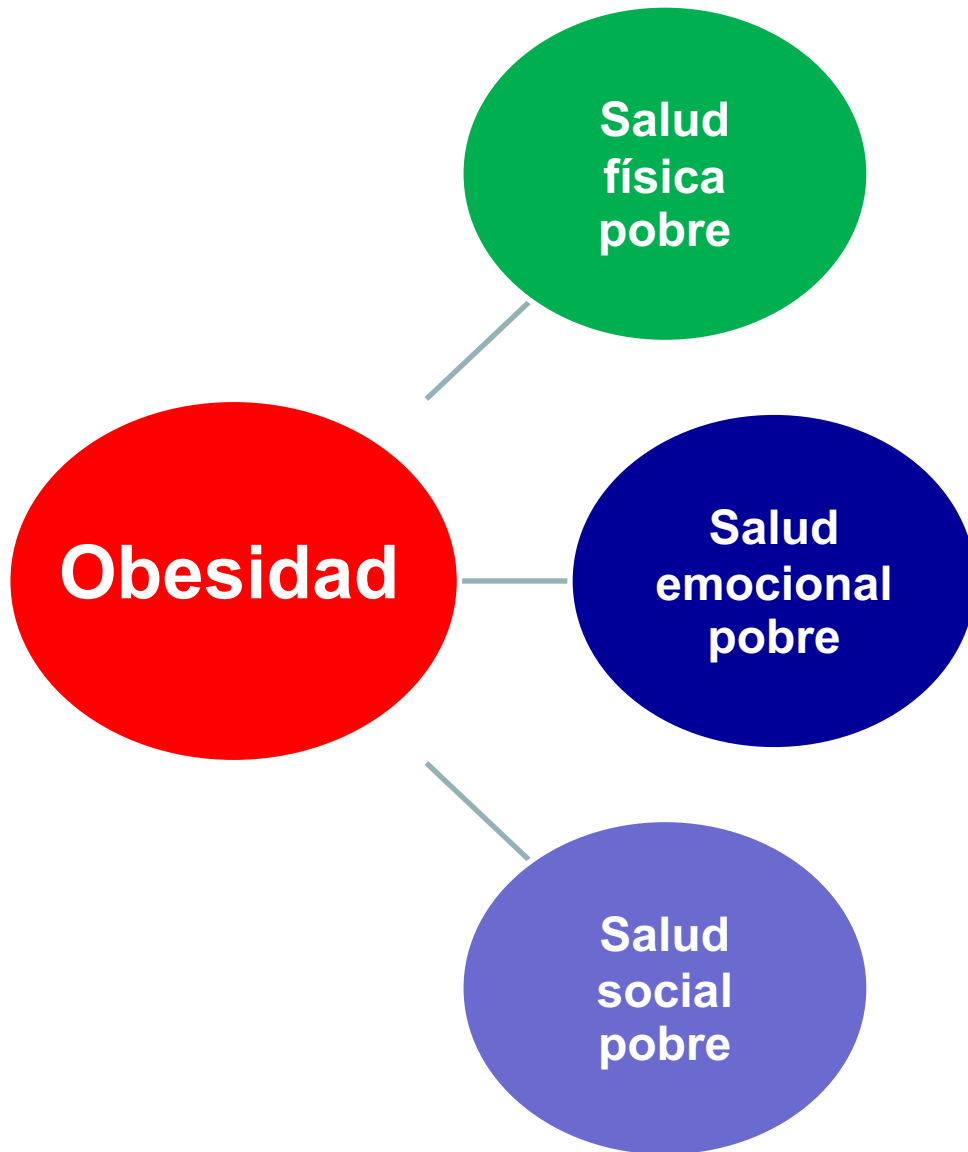
Obesidad de adultos en Texas

Cifras estimadas del porcentaje de adultos de edad ≥ 20 que son obesos en Texas - 2008



**¿Cuáles son los problemas
de salud causados por la
obesidad?**

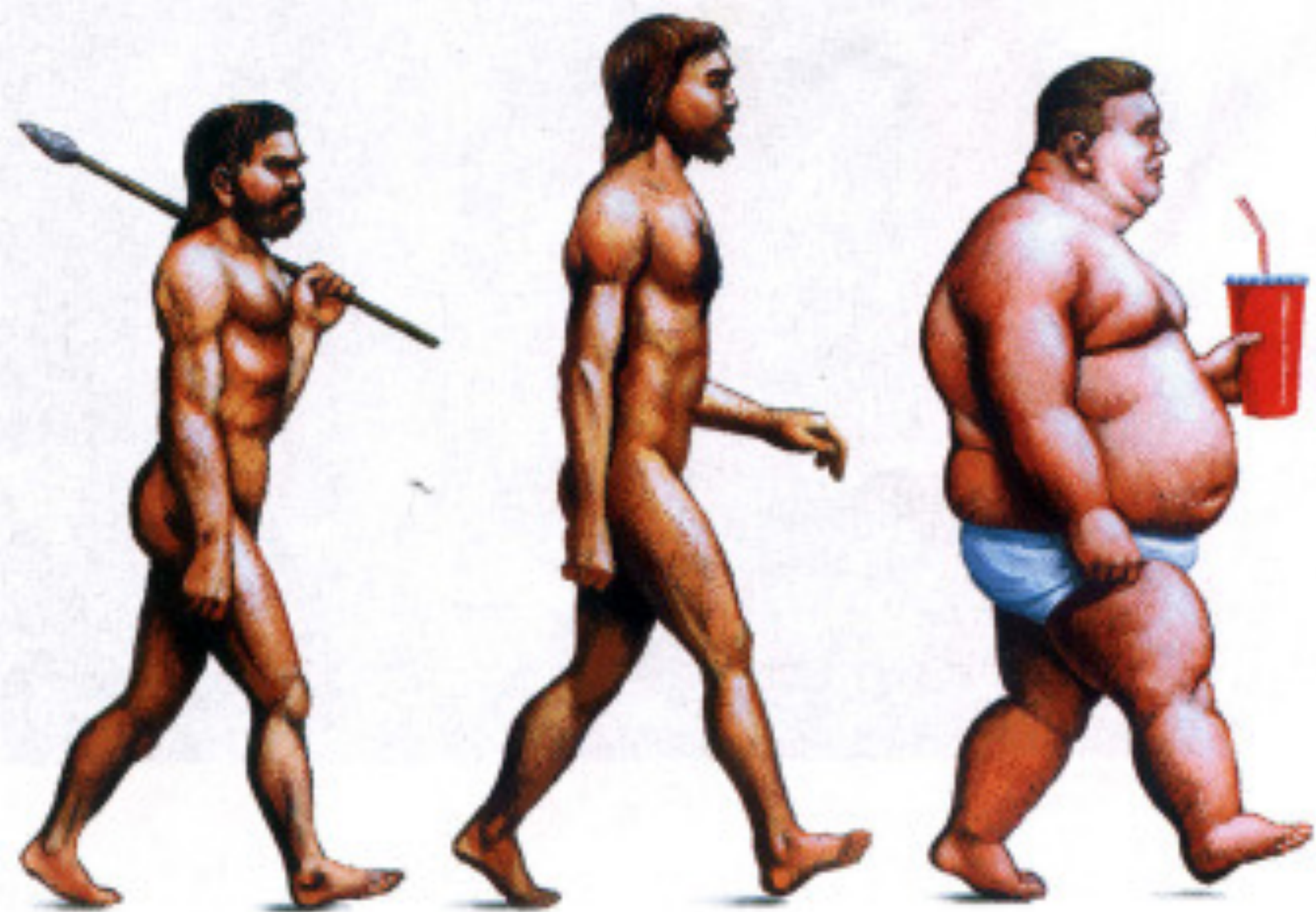
Consecuencias para los individuos Obesos



**¿Por qué
“comemos hasta morir”?**



Porque podemos.



¿Cómo llegamos a esto?

- No es una pregunta sencilla.
- Muchos factores lo hacen complicado.
- Las respuestas más sencillas son:
 - Comemos mas
 - Nos movemos menos
 - Los tratamientos son inefectivos

Medio ambiente tóxico:

en todas partes hay comida barata pero no saludable



Ambiente tóxico



Mercadotecnia de la cuna a la tumba

Ambiente tóxico:

Comida chatarra como educación temprana



Medio ambiente tóxico: mensajes contradictorios



Ambiente tóxico: Publicidad de comida



Comida, bebidas, dulces
\$7,313,200,000

Restaurantes y comida rápida
\$5,061,000,000

Comportamiento al comer

¿Cuál es el factor más influyente que determina cuánto comen los niños y adultos?

- A. Hambre
- B. Humor
- C. Porción
- D. Hora del día

C. PORCIÓN

Los Adultos y niños comerán más si les sirven porciones más grandes

- Niños de 3-5 años de edad comieron 25% más de un aperitivo cuando se les sirvieron porciones consideradas el doble de las recomendadas como el tamaño apropiado.
 - Fisher, et al. *Am J Clin Nutr* 2003, v.77
- Los adultos comieron más comida cuando recibieron porciones más grandes y reportaron el mismo nivel de hambre y satisfacción.
 - Rolls, et al. *J Am Diet Assoc.* 2004, v.104



Ambiente tóxico:

Tamaño de las porciones

- **Hamburguesa Original** de McDonald's, papas fritas y gaseosa de 12 onzas: **590 Calorías**
- **Super Size Extra Value Meal** – Quarter Pounder (Hamburguesa de doble carne) con queso, papas fritas “super size” y gaseosa “super size”: **1,550 Calorías**
- **Go Active! Happy Meal** – una de las cuatro McDonald's Ensaladas Premium, una bebida o agua embotellada, un Stepometer™ para llevar la cuenta de sus pasos diarios, y un folleto informativo. (Ensalada California Cobb + gaseosa mediana): **580 Calorías**



Ambiente tóxico: Porción



Y EL REAL...



The Heavy Cost of Fat
National Geographic,
August 2004

1900
Hershey's



2 oz
297 calories



7 oz
1,000 calories

1916
Coca-Cola



6.5 fluid oz
79 calories



16 fluid oz
194 calories

1950s
Movie popcorn



3 cups
174 calories



21 cups (buttered)
1,700 calories

Ambiente tóxico: Menos movimiento

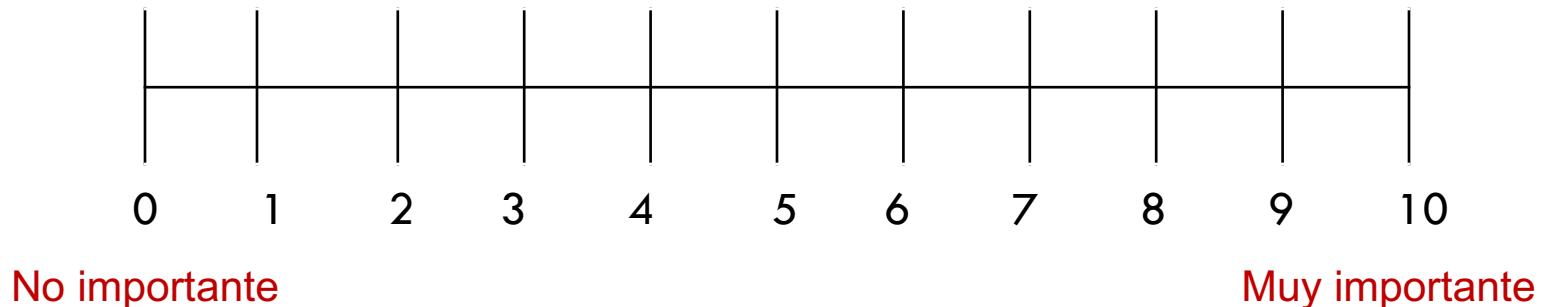


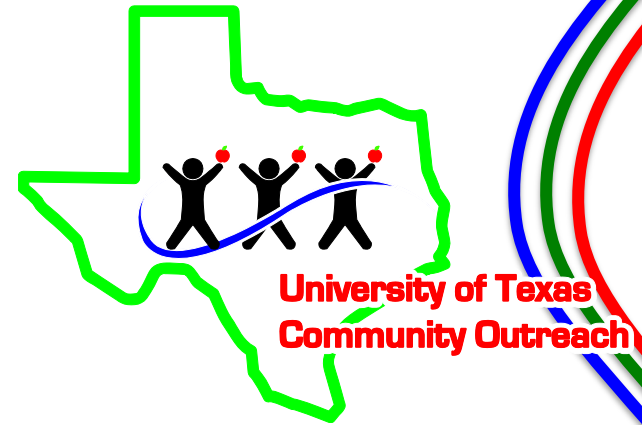
- TV, computadoras, juegos de video
- Problemas de seguridad
- Disminución de tiempo en clase de Educación Física (PE)



“En una escala de 0 al 10, ¿qué tan importante es de planear y comer frutas y verduras frescas y granos enteros?”

¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES?





**Los promotores de salud
pueden ayudar a traer cambios
con educación sobre la salud.**

¡Comencemos!

Cambia a la presentación de *Balance de energía*